44·42
2

५५·५२
२

११०३०२

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय

विषय संख्या ५५·५२/२ आगत नं० ११०३०१

लेखक

शीर्षक योग शरीर

दिनांक	सदस्य संख्या	दिनांक	सदस्य संख्या

पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार
कृपया पुस्तक के ऊपर कोई निशान आदि न लगायें।

पुस्तकालय

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

वर्ग संख्या ५५.५२/२ आगत संख्या ११०३०१

पुस्तक विवरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित ३० वें दिन यह पुस्तक पुस्तकालय में वापस आ जानी चाहिए। अन्यथा ५० पैसे प्रति दिन के हिसाब से विलम्ब दण्ड लगेगा।

55.52,2
110301

110301

२२.२२
2

पुस्तकालय

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय हरिद्वार

वर्ग संख्या......... आगत संख्या 110301

पुस्तक-विवरण की तिथि नीचे अंकित है। इस तिथि सहित ३०वें दिन तक यह पुस्तक पुस्तकालय में वापिस आ जानी चाहिए अन्यथा ५० पैसे प्रति दिन के हिसाब से विलम्ब दण्ड लगेगा।

18 SEP 1998

DEC 1998

30 AUG 1999

18 SEP 1999

22 APR 2000

27.11.2000

-7 SEP 2001

04.01.2001

Reserved for
Departmenal
Library..........
yoga

योग-रश्मि

रामेश्वरदास गुप्त

110301

पुस्तकालय
पुस्तकालय
गुरुकुल काँगड़ी विश्वविद्यालय

55.52,2
110301

प्रकाशक :

श्रीमती देवकी रानी योग साधना केन्द्र

धर्मभवन, साउथ एक्सटैंशन, भाग एक

नई दिल्ली-110049

प्रथम संस्करण-1980

द्वितीय संस्करण संशोधित एवं परिवर्द्धित-1988

पाँचवां संस्करण-1995

छटवां संस्करण-1997

५५.५२
2

© सर्वाधिकार सुरक्षित हैं।

मुद्रक :

कैपिटल ऑफसेट,

नवीन शाहदरा, दिल्ली

भूमिका

हे प्यारे साधको और साधिकाओ! योग से सम्बन्धित इस पुस्तक को तैयार करने का मेरा एक ही अभिप्राय है और वह यह कि इस विषय में जो कुछ मैंने सीखा है, जाना है, समझा है और जिसका अभ्यास किया है, वह आप तक भी पहुँचा दूँ। हे साधको और साधिकाओ! आप लड़के हैं, लड़कियाँ हैं, स्त्री हैं, पुरुष हैं, बच्चे हैं, युवा हैं, बूढ़े हैं, हिन्दू हैं, सनातनधर्मी हैं, आर्यसमाजी हैं, मुसलमान हैं, ईसाई हैं, सिक्ख हैं, पारसी हैं, बौद्ध हैं, जैन हैं, भारतीय हैं, रूसी हैं, जापानी हैं, अमेरिकन हैं, अफ्रीकन हैं, अंग्रेज़ हैं, कोई भी हैं — योग आप सब के लिए है। योग बिना किसी जाति, धर्म या राष्ट्र का भेद किये सब के लिए समान रूप से उपयोगी है। मानव-मात्र इससे लाभ उठा सकता है।

इस पुस्तक में योग के आठ अंगों में से प्रथम चार अर्थात् यम, नियम, आसन, प्राणायाम के विषय में ही जानकारी देने का यत्न किया गया है। योग के इन चारों अंगों पर केवल विचार करने से, केवल पढ़ने से अथवा केवल मनन करने से कुछ मिलने वाला नहीं है। इनका तो अभ्यास करने और जीवन में धारण करने से ही आपको लाभ होगा। इसलिए आइए, अभ्यास कीजिए और अपनी शारीरिक तथा मानसिक शक्तियों का विकास करते हुए शारीरिक तथा मानसिक रोगों से अपनी रक्षा कीजिए। इसके द्वारा पाचनशक्ति को सुव्यवस्थित बनाइए और भोजन में रुचि उत्पन्न कीजिए। इससे आपका शरीर लचकीला एवं स्निगध बनेगा। तनाव समाप्त होगा और आप शान्ति का अनुभव करेंगे। इस प्रकार यौगिक क्रियाओं से आप स्वास्थ्य लाभ करते हुए जीवन को सफल कर सकेंगे।

अभ्यास की महिमा का वर्णन 'वृन्द कवि' ने अपने एक दोहे में किया है। कहते हैं कि वृन्द जी एक कुंए पर गए। वहाँ कुछ महिलाएँ कुएँ से पानी खींच रही थीं। रस्सी की रगड़ से कुएँ पर लगे पत्थरों पर गहरे-गहरे (रस्सी की मोटाई के बराबर) निशान पड़े हुए थे। तभी कवि को ध्यान आया कि जिस प्रकार रस्सी द्वारा रगड़ लगने से पत्थर पर भी निशान पड़ जाते हैं, इसी प्रकार यदि मनुष्य किसी भी विषय का अभ्यास करता रहे तो वह एक दिन

उसमें पूर्णतः सफल हो सकता है। विद्वान, योद्धा अथवा योगी आदि बनने का यही मूलमंत्र है। उसी समय उन्होंने इस दोहे की रचना की :—

करत-करत अभ्यास ते, जड़मति होत सुजान।
रसरी आवत जात ते, सिल पर परत निशान।।

योग की स्थिति भी ऐसी ही है। योग पढ़ने या लिखने की वस्तु नहीं है। इसमें तो अभ्यास करने से ही सिद्धि प्राप्त होती है। आरम्भ में कोई भी आसन या प्राणायाम आपको कठिन ही लगेगा, परन्तु ज्यों-ज्यों आप अभ्यास करेंगे त्यों-त्यों वह आपके लिए सरल से सरलतर होता जायेगा।

योगासन का अभ्यास करते समय, आरम्भ में हमें किसी एक आसन का ही अभ्यास धीरे-धीरे करना चाहिए। जब वह आसन पूरी तरह सध जाए, तभी दूसरे किसी आसन का अभ्यास करना चाहिए। एक आसन के सध जाने से दूसरा आसन सधने में आपको सरलता अनुभव होगी। यदि आप एक ही बार में एक की बजाए अनेक आसन करना आरम्भ कर देंगे, तो हो सकता है कि उनमें से एक भी पूरा न हो सके और आप उतावलेपन में अपने शरीर को तोड़-मरोड़ कर रख लें। इसी बात को ध्यान में रखते हुए कबीर ने सत्य ही कहा है कि —

'एकहिं साधे सब सधे,
सब साधे सब जाय।'

अतः अभ्यास में बहुत ही सावधानी की आवश्यकता है। यह बात इतनी अच्छी है कि इसके दुबारा दोहराने में कोई बुराई नहीं है। आप किसी भी एक आसन का धीरे-धीरे अभ्यास कीजिए। जब वह सध जाए, तभी दूसरे आसन का अभ्यास आरम्भ कीजिए। इससे थकावट नहीं आएगी, स्वास्थ्य बनेगा, कार्य करने में आपका मन लगेगा, आलस्य नहीं रहेगा और आपको आनन्द मिलेगा।

मुझे विश्वास है कि यह पुस्तक आप के लिए उपयोगी सिद्ध होगी।

नई दिल्ली, 15 अप्रैल 1980 — रामेश्वरदास गुप्त

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
भूमिका	3
आभार	9
प्रार्थना	11
योग क्या है	12
यम	17
1. अहिंसा	17
2. सत्य	17
3. अस्तेय	18
4. ब्रह्मचर्य	18
5. अपरिग्रह	18
नियम	19
1. शौच	19
2. संतोष	19
3. तप	19
4. स्वाध्याय	20
5. ईश्वर-प्रणिधान	20
आसन	21
योगासन आरम्भ करने से पूर्व कुछ महत्त्वपूर्ण जानकारी	23
1. शवासन	28
2. सुखासन	30
3. सिद्धासन	33
4. पद्मासन	36
5. बद्ध-पद्मासन	40
6. योग-मुद्रासन	42
7. बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा	44
8. वज्रासन	46
9. वज्रासन-योग-मुद्रा	48

10. सुप्त-वज्रासन	....	....	50
11. तुला-आसन	....	....	54
12. कुक्कुटासन .	....	....	56
13. गर्भासन ...	....	....	58
14. वकासन ...	....	....	60
15. गोमुखासन .	....	....	62
16. गोरक्षासन ..	....	....	64
17. धनुराकर्षण-आसन .	....	....	66
18. अर्ध-मत्स्येन्द्रासन	....	....	68
19. जानुशिरासन	....	....	72
20. पश्चिमोत्तानासन	....	....	77
21. एकपाद-स्कंधपादासन	....	....	84
22. कूर्मासन ...	....	....	86
23. सिंहासन ..,	....	....	88
24. पवन-मुक्तासन	....	....	90
25. उत्तानपादासन	....	....	94
26. नौकासन ...	....	....	97
27. सर्वांगासन .	....	....	100
28. मत्स्यासन ..	....	....	104
29. हलासन ...	....	....	106
30. उष्ट्रासन ..	....	...	108
31. पूर्वोत्तानासन	....	....	111
32. कर्ण-पीड़ासन	....	....	113
33. हस्तपाद-विस्तार हलासन	....	....	115
34. चक्रासन ...	....	....	116
35. नाभिदर्शनासन	....	....	119
36. भुजंगासन ...	....	....	121
37. शलभासन ..	....	....	124
38. धनुरासन ...	....	....	126
39. मयूरासन ...	....	....	129
40. ध्रुवासन	....	....	133
41. वातायनासन .	....	....	135

42. गरुड़ासन 137
43. हस्तपादांगुष्ठासन 139
44. पाद-हस्तासन 143
45. कोणासन 145
46. उत्कटासन 148
47. शीर्षासन 151
48. ताड़ासन 159
49. सूर्य-नमस्कार 161

षट्कर्म 170
1. वमन-धौति 170
2. बस्ति-क्रिया 173
3. नेति 175
4. त्राटक 191
5. नौलि-क्रिया 193
6. कपाल-भाति 196

प्राणायाम 198
(क) परिचय 198
(ख) प्राणायाम आरम्भ करने से पूर्व यह समझ लें 199
(ग) नासिका के छिद्रों को बन्द करने की विधि 200
1. नाड़ी-शोधन प्राणायाम 202
2. सूर्य-भेदी प्राणायाम 204
3. चन्द्र-भेदी प्राणायाम 206
4. उज्जाई प्राणायाम 208
5. शीतली प्राणायाम 210
6. शीतकारी प्राणायाम 212
7. भस्त्रिका प्राणायाम 214
8. भ्रामरी प्राणायाम 218

अग्निसार क्रिया 220
बन्ध 222
1. जालन्धर-बन्ध 222
2. उड्डियान-बन्ध 222

3. मूल-बन्ध 224
4. महाबन्ध 224
विभिन्न प्रकार से किये जाने वाले आसन 226
विभिन्न अंगों पर प्रभाव डालने वाले आसन 227
एक बार में कितने आसन सीखने अथवा करने चाहिएँ? . 229
कौन-सा आसन कितनी देर तक करना चाहिए और कितनी बार उसे दोहराना चाहिए? 230
योगासन कितनी देर करने चाहिएँ? 232
कौन-सा योगासन पहले और कौन-सा योगासन बाद में करना चाहिए? 232

आभार

योग-रश्मि नाम की इस पुस्तक को पूर्ण करने में जिन व्यक्तियों तथा जिन विभूतियों का प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष सहयोग रहा है, उनके प्रति मैं अपना आभार व्यक्त करता हूँ।

श्रृंगेरी शारदा पीठाधीश्वर जगद् गुरु शंकराचार्य स्वामी अभिनव विद्या तीर्थ जी महाराज का, द्वारका पीठाधीश्वर जगद् गुरु शंकराचार्य ब्रह्मलीन स्वामी अभिनव सच्चिदानन्द तीर्थ जी महाराज का, गोवर्धन पीठाधीश्वर जगद् गुरु शंकराचार्य स्वामी निरंजनदेव तीर्थ जी महाराज का,ज्योतिष पीठाधीश्वर जगद् गुरु शंकराचार्य ब्रह्मलीन स्वामी कृष्णबोधाश्रम जी महाराज का, ज्योतिष पीठाधीश्वर एवम् द्वारका पीठाधीश्वर जगद् गुरु शंकराचार्य स्वामी स्वरूपानन्द सरस्वती जी महाराज का आभार किन शब्दों में व्यक्त किया जाए।आप सब के आशीर्वाद के बिना मैं योग-रश्मि नामक इस पुस्तक की रचना कदापि पूर्ण नहीं कर सकता था। योग-रश्मि की यह पुस्तक इन विभूतियों के आशीर्वाद का फल है। जिसे प्रसाद के रूप में मैं आप सब को भी बाँटना चाहता हूँ।

पुरातत्ववेत्ता आर्य संन्यासी स्वामी ओमानन्द सरस्वती जी महाराज (पूर्व आश्रम नाम आचार्य भगवानदेव जी) बाल्यकाल से ही मेरा मार्गदर्शन करते चले आ रहे हैं। स्वामी जी के प्रति, अपनी हृदयगत् श्रद्धा और मनोगत भावों को अभिव्यक्त करने के लिए मेरे पास शब्द नहीं हैं। स्वामी जी का विशेष अनुराग ही मेरी प्रेरणा का स्रोत बना। बाल्यकाल में उन्होंने जिन संस्कारों का बीजारोपण मुझ में किया था, उन्हीं के फलस्वरूप मैं योग की ओर प्रवृत हो सका हूँ और इस पुस्तक की रचना करने में समर्थ हुआ हूँ।

स्वामी योगेश्वरानन्द सरस्वती, योगीराज स्वामी आनन्ददेव (टाटबाबा) और संन्यासिनी महामण्डलेश्वर मां योग शक्ति सरस्वती के प्रति भी मैं अपना विशेष आभार प्रकट करता हूँ। आप सब ने समय-समय पर मुझे अमूल्य मार्ग-दर्शन और प्रोत्साहन दिया है।

केवल्यधाम योगाश्रम लोनावला के सचिव श्री ओमप्रकाश तिवाड़ी और रिसर्च ऑफिसर डा० पीताम्बर झा का आभार किन शब्दों में व्यक्त किया जाए जिन्होंने न केवल योग से सम्बन्धित मेरी बहुत-सी समस्याओं का समाधान किया अपितु हंसते, मुस्कराते और अपना प्यार उड़ेलते हुए मुझे उत्साहित और प्रेरित किया।

मेरी धर्म-पत्नी श्रीमती कस्तूरी देवी की विनम्रता, सहनशीलता, असीम स्नेह और वात्सल्य ही मेरी प्रेरणा का पाथेय बना। यदि मैं ऐसा कहूँ तो इसमें अतिशयोक्ति न होगी। ज्येष्ठ पुत्र बब्वा (रामावतार) एवम् छोटे बेटे अरुण ने मुझे व्यापार तथा उद्योग की समस्त चिन्ताओं से मुक्त कर दिया। इन तीनों के प्रति आभार व्यक्त नहीं करूं और अहम् भाव के कारण पत्नी और बेटे समझकर अवहेलना कर दूँ तो यह मेरी कृतघ्नता होगी। मैं इन तीनों के प्रति भी आभार व्यक्त करता हूँ।

मेरी बेटी बिल्लो [डा० (श्रीमति) वेदवती वैदिक] एम० ए०, पी० एच-डी, ने इस पुस्तक की जो मंजाई की है उसे मैं ही जानता हूँ। मेरी पोती नीलू (नीलिमा) मुझ से बहुत स्नेह करती है। इस पुस्तक के लेखन अथवा संशोधन काल में उसने और मेरे पौत्रों दीपक, रवि, उदय और अंकुर के निजी समय और आनन्द में जो कटौती हुई है उसका क्या प्रतिदान किया जाए?

गुरु के समान मेरे मार्गदर्शक, शुभचिन्तक, साथी, सहयोगी, विद्वान और विचारक श्री वेद प्रकाश शास्त्री ने इस पुस्तक को अन्तिम रूप दिया है। इसके लिए मैं हृदय से उनका आभार व्यक्त करता हूँ।

रामनवमी, वि० सं० 2045 —*रामेश्वरदास गुप्त*
26 मार्च 1988

प्रार्थना

(किसी भी आसन में कमर, रीढ़ और गर्दन को एक सीध में रखकर, हाथ जोड़कर तथा शरीर को ढीला छोड़कर बैठ जाइए और इस प्रकार प्रार्थना कीजिए।)

हे प्रभो! ब्रह्मा के रूप में तू ही सब को जन्म देता है। हे जगदीश्वर! विष्णु के रूप में तू ही सब का पालन करता है। हे भगवन्! महेश्वर के रूप में तू ही सब को लय करता है। (सिर झुकाकर) मैं तेरी सत्ता को, तेरी शक्ति को, तेरी सर्वज्ञता को और तेरी सर्वव्यापकता को स्वीकार करता हूँ/करती हूँ।

हे प्रभो! तूने मुझे यह चैतन्य, प्रकाशमान, विकार-रहित, नीरोग, स्वस्थ, सक्रिय, अद्भुत और सुन्दर मानव शरीर प्रदान किया है। (सिर झुकाकर) मैं तेरा कोटि-कोटि धन्यवाद करता हूँ/करती हूँ।

हे प्रभो! तूने मुझे वायु दी, जल दिया, भोजन दिया, वस्त्र दिये, निवास दिया। (सिर झुकाकर) मैं तेरा कोटि-कोटि धन्यवाद करता हूँ/करती हूँ।

सोचने-विचारने के लिए हे प्रभो! तूने मुझे मस्तिष्क दिया है। देखने के लिए हे जगदीश्वर! तूने मुझे दो आँखें दी हैं। सुनने के लिए हे भगवन्! तूने मुझे दो कान दिए हैं। श्वास-प्रश्वास के लिए हे अन्तर्यामी! तूने मुझे नासिका दी है। भोजन करने और जल पीने के लिए हे ईश्वर! तूने मुझे मुख दिया है। बोलने और स्वाद चखने के लिए हे परमेश्वर! तूने मुझे जिह्वा और ओष्ठ दिये हैं। भक्ति और प्यार करने के लिए हे स्वामी! तूने मुझे हृदय दिया है। कर्म करने के लिए हे परमात्मन्! तूने मुझे दो हाथ दिये हैं। मूत्र त्यागने के लिए हे रचनाकार! तूने मुझे मूत्रेन्द्रिय दी है। मल त्यागने के लिए हे सर्वात्मा! तूने मुझे गुदा प्रदान की है। चलने-फिरने के लिए है जगद्पति! तूने मुझे दो टाँगें दी हैं।

हे प्रभो! तूने मुझे इतनी अमूल्य वस्तुओं से भरपूर कृतार्थ किया है। (सिर झुकाकर) मैं तेरा कोटि-कोटि धन्यवाद करता हूँ/करती हूँ। मैं तेरा गुणगान करता हूँ/करती हूँ। मैं तेरे श्रीचरणों में नतमस्तक होता हूँ/होती हूँ। हे प्रभो! सब का कल्याण करो, मंगल करो। हे जगदीश्वर! मेरा भी कल्याण करो, मंगल करो। हे अन्तर्यामी! नीरोगता, स्वस्थता, सक्रियता, प्रसन्नता तथा सम्पन्नता बनाए रखो।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः

योग क्या है?

मोटे तौर पर योग का सीधा-सादा अर्थ 'जोड़' है। गणित की किसी भी एक संख्या को दूसरी संख्या से मिलाने को 'जोड़' अथवा 'योग' कहते हैं। जब हम अपने को किसी के साथ जोड़ते हैं तो वह भी 'योग' कहलाता है। उदाहरण के लिए जब हम अपने आप को माँ के साथ जोड़ते हैं तो माँ-बेटा/बेटी, पिता के साथ जोड़ते हैं तो बाप-बेटा/बेटी, बहन या भाई के साथ जोड़ते हैं तो बहन-भाई, पति या पत्नि के साथ जोड़ते हैं तो पति-पत्नि, मामा के साथ जोड़ते हैं तो मामा-भानजा/भांजी, आदि-आदि। इस प्रकार दो के स्थान पर एक अथवा अनेक के स्थान पर एक बन जाते हैं।

जब गुरु से अपने आप को जोड़ेंगे तो गुरु-शिष्य/शिष्या बन जाएंगे। अब और थोड़ा आगे बढ़िये। साधना कीजिए। अन्दर की ओर झांकिये। अपने अन्तर में बैठे परमात्मा से अपने आप को जोड़ने का प्रयास कीजिए। इस प्रकार जीवात्मा और परमात्मा का जो मिलन होगा उस मिलन को 'योग' कहते हैं।

जब हम अपने मन में कुछ न लेकर अर्थात् खाली मन सोते हैं तो थोड़े समय बाद सुषुप्त अवस्था अर्थात् प्रगाढ़ निद्रा में पहुंच जाते हैं। सुषुप्त अवस्था में कारण-शरीर के माध्यम से जीवात्मा और परमात्मा का क्षणिक मिलन होता है। आत्मा और परमात्मा के इस क्षणिक मिलन को 'योग' कहते हैं।

तीसरे शरीर (कारण-शरीर) के माध्यम से आत्मा और परमात्मा का मिलन तभी हो पाएगा, जब हम मन को खाली रखने के लिए इस स्थूल शरीर द्वारा साधना करेंगे। सूक्ष्म शरीर के माध्यम से प्रयाण करते हुए कारण अवस्था में पहुंचेंगे। कारण अवस्था में क्षणिक मिलन के स्थान पर यदि चिरस्थाई मिलन हो जाए तो चौथे शरीर (लिंग शरीर) के माध्यम से आत्मा का परमात्मा में लय हो जाता है और परमानन्द की प्राप्ति हो जाती है। इसलिए मौत के विषय को समझाते हुए किसी ने सच ही कहा है कि **''हर नींद छोटी मौत है। हर मौत लम्बी नींद है।''** साधना द्वारा यह लम्बी नींद मौत के स्थान पर परमानन्द में बदल जाती है। अतः परम लक्ष्य की दृष्टि से परमानन्द की प्राप्ति 'योग' कहलाता है।

कहते हैं कि शंकर भगवान ने योग का सूत्रपात किया था। युग-युग में और समय-समय पर संन्यासियों, ऋषियों, सन्तों, महात्माओं और योगियों ने योग का प्रतिपादन किया और आगे बढ़ाया। महर्षि पतंजलि द्वारा रचित योगसूत्र योग का एक प्रामाणिक और महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ है। इसमें चितवृत्तियों के निरोध को 'योग' कहा गया है।

योग के अनेक प्रकार हैं। कर्मयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, अष्टांगयोग, राजयोग, हठयोग, लययोग, जपयोग और न जाने कितने प्रकार के योग हैं।

नेकी कर कुएं में डाल, कर्म कर और उसे भगवत् अर्पण कर। क्यों? क्योंकि भक्त के अनुसार कराने और करने वाला वह (परमात्मा) है। मैं तो केवल निमित मात्र हूं। यह है गीता का निष्काम कर्म, कर्म-संन्यास अथवा कर्मयोग।

मन को किसी एक में स्थिर करना, किसी एक में लय करना, दोनों को एक करना, आत्मा और परमात्मा का मिलन करना, प्राण और अपान को मिलाना, शिव और शक्ति, पुरुष और प्रकृति का मिलन तथा सूर्य-चन्द्र अर्थात् इड़ा-पिंगला का मिलन करना भी 'योग' ही है।

समाधि लगाना, समाधिस्थ होना भी योग है। समाधिस्थ होने के साधन हैं:- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि। इसी को अष्टांग योग कहते हैं। इनमें यम, नियम, आसन और प्राणायाम को सामान्य योग तथा प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि को राजयोग की संज्ञा दी गई है।

हठयोग में आसन, प्राणायाम और मुद्राओं पर विशेष बल दिया गया है। लययोग में धारणा और ध्यान की प्रमुखता है। इन दोनों का ध्येय भी समाधि है।

जपयोग का जहां तक सम्बन्ध है, यह बहुत सरल है। परमात्मा के नाम का अथवा किसी मंत्र का बार-बार उच्चारण करना तथा उसके अर्थ का चिन्तन ही 'जप' कहलाता है।

वर्तमान युग में जप साधना एकदम सरल, सर्वसुलभ और महत्त्वपूर्ण है। साधक जब पवित्रता के साथ, श्रद्धापूर्वक परमात्मा के नाम का जप करता है तो उसे परमात्मा का साक्षात्कार हो जाता है। इस प्रकार जप द्वारा आत्मा और परमात्मा के मिलन को जपयोग की संज्ञा दी गई है।

योग आत्म-साक्षात् करने, आत्मदेव के दर्शन करने, आत्मा को परमात्मा में लय करने तथा परमानन्द प्राप्त करने का साधन है।

प्रारम्भिक अवस्था में, जनजीवन में भोजन करना, व्यापार-उद्योग चलाना, सत्संग-कीर्तन करना, संध्या-पूजा करना तथा स्वाध्याय करना भी योग की परिधि में आते हैं।

भोजन करते समय हमारा ध्यान ग्रास को चबाने और उसे निगलने में रहने से योग बन जाता है। यह योग हमें स्वस्थ रखने में अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

व्यापार-उद्योग चलाते समय हमारा ध्यान और हमारी दृष्टि केवल अपने व्यापार और उद्योग में रहती है तो वह योग बन जाता है और उस योग के आधार पर ही व्यापारी अथवा उद्योगपति अपने व्यापार और उद्योग के सम्बन्ध में भविष्यवकता भी बन जाता है।

जब हम परमात्मा के प्रति समर्पित भाव से सत्संग, कीर्तन, भजन, पूजा आदि करते हुए तल्लीन हो जाते हैं तो हमें परमात्मा का साक्षात्कार हो जाता है। इस साक्षात्कार को 'भक्तियोग' कहते हैं।

अच्छे-अच्छे ग्रन्थों का अध्ययन करने को स्वाध्याय कहते हैं। स्वाध्याय करने से हमें ज्ञान की प्राप्ति होती है। भगवान कृष्ण ने गीता में कहा है कि ज्ञान के बिना कर्म अधूरा है और कर्म के बिना ज्ञान बेकार है। कर्म करने में ज्ञान अपनी महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ज्ञान और कर्म एक-दूसरे के पूरक हैं। ज्ञान द्वारा ब्रह्म की प्राप्ति होती है। इस प्रकार स्वाध्याय द्वारा ज्ञान और ज्ञान द्वारा ब्रह्म की प्राप्ति को 'ज्ञान योग' कहते हैं।

कुछ लोग योग को चिकित्सा मानते हैं। मेरे विचार से योग को चिकित्सा नहीं मानना चाहिए। क्योंकि यदि हम योग को चिकित्सा, रोग निवारण केन्द्र या अस्पताल या डाक्टर अथवा औषधि, दवाई मानेंगे तो हमें जो भी लाभ मिलेगा वह अस्थाई होगा। स्थाई नहीं होगा। यदि हम योग को रोग के इलाज तक सीमित रखेंगे तो जब हम रोगी बनेंगे तभी योग की शरण में, उसी प्रकार जायेंगे जिस प्रकार हम रोगी होने पर डाक्टर के पास जाते हैं अथवा अस्पताल में भर्ती हो जाते हैं।

डाक्टर के पास कौन जाना चाहता है? अस्पताल में कौन भर्ती होना चाहता है? यदि रोगी होने पर विवशतावश डाक्टर के पास जाना भी पड़ता है तो क्या वह स्थाई रूप से वहां रहना पसन्द करता है? जल्दी से जल्दी

वहां से भागना चाहता है। रोग में आराम आ गया तो डाक्टर को धन्यवाद देते हुए भाग जायेगा। आराम न आया तो डाक्टर को अयोग्य घोषित करते हुए एवम् गालियां देते हुए भाग जायेगा। इसी प्रकार यदि योग को भी चिकित्सा, डाक्टर, अस्पताल या औषधि समझेंगे और अपने रोग के निवारण के लिये ही योग की शरण में जायेंगे तो यदि हमारा रोग ठीक हो गया, अच्छा होने के बाद, आराम हो जाने के बाद जिस प्रकार हम डाक्टर के पास जाना अथवा रहना बन्द कर देते हैं उसी प्रकार योग से भी मुँह मोड़ लेंगे और यदि रोग का निवारण नहीं हुआ तो योग को गालियां देते हुए, ऐसे चले जायेंगे जैसे भेड़ के सिर से सींग चला गया। फिर आप मुड़ कर कभी भी योग की तरफ नहीं देखेंगे। इसलिये मेरे मित्रो! योग क्या है, इसे समझों।

मनुष्य के जीवन में योग का क्या महत्त्व है? योग हमें क्या दे सकता है?

मेरे विचार से योग के विषय में आप केवल इतना ही मान लें कि योग एक जीवन पद्धति है। जिस प्रकार आप खाना, पीना, सोना, टट्टी जाना, पेशाब करना, कमाना तथा मनोरंजन करना आदि जीवन के लिये आवश्यक मानते हैं, उसी प्रकार योग को भी अपने जीवन के लिये आवश्यक मान लें। योग में आप को निरोग, स्वस्थ और सक्रिय बनाने तथा बनाये रखने की क्षमता तो है ही साथ ही इस में आप के अन्दर खुशियां, प्रसन्नता भर देने की सामर्थ्य भी है। योग आप को सदा आनन्द विभोर रख सकता है। इसलिए हे मेरे प्यारे साधको और साधिकाओ! योग को चिकित्सा के रूप में नहीं अपितु एक जीवन पद्धति के रूप में अपनाओ।

योग को जिस दिन जिस समय भी आप ने अपने जीवन में अपना लिया उसी दिन से, उसी समय से आप अपने अन्दर जो कमियां महसूस करते हैं उन में ब्रेक लग जायेगी। वे कमियां आगे नहीं बढ़ पायेंगी। वे कमियां धीरे-धीरे कम होंगी। पीछे हटेंगी और दूर होनी आरम्भ हो जायेंगी। एक दिन वे कमियां रफुचक्कर हो जायेंगी। धुल जायेंगी। सारा शरीर कुन्दन के समान शुद्ध और गंगा जल के समान पवित्र हो जायेगा। आप का मन ईर्ष्या, द्वेष और तनाव से रहित हो कर शान्तिमय हो जायेगा और सदा आनन्दित रहेगा।

हे साधको और साधिकाओ! तो आओ चलें योग की शरण में। योग हमें निरोग बनायेगा। योग हम को स्वस्थता प्रदान करेगा। योग हमें सक्रिय बनाये रखेगा। योग हमें प्रसन्नता प्रदान करेगा। योग हमें आनन्दित रखेगा। योग हमें कभी निराश नहीं होने देगा।

अन्त में एक बात आप के मन की भी कहना चाहूंगा। वह यह कि यदि आप योग को चिकित्सा मान कर भी योग की शरण में जाते हैं तो भी कोई हानि नहीं होगी। अपितु एक रास्ता मिलेगा आप को योग की शरण में पहुंचने का।

मुझे विश्वास है कि एक बार यदि आप भले ही चिकित्सा समझ कर योग की शरण में चले गये तो वह दिन दूर नहीं है जब आप योग को जीवन पद्धति के रूप में अपना लेंगे। तो आइए चलें योग की शरण में।

यम

110301

योग का प्रथम चरण, प्रथम अंग, प्रथम सीढी है 'यम'। यम पाँच होते हैं — अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह।

अहिंसा—अहिंसा सबसे पहला और मुख्य यम है। अहिंसा का साधारण अर्थ है किसी को दुख न देना। इस शब्द को लेकर हम जितनी भी गहराई में उतरते जाएँगे, उतना ही इसका भाव गहरा होता चला जाएगा। साधारणतः किसी को शारीरिक, मानसिक या सामाजिक कष्ट नहीं देना, यातना नहीं देना और किसी भी प्रकार की अपने शरीर पर हिंसा नहीं करना, अपने शरीर को कष्ट नहीं देना, यह सब अहिंसा की परिधि में आते हैं। अपने मन को, अपने शरीर को, अपनी आत्मा को, अपने से इतर शरीर को, केवल मनुष्य के शरीर को ही नहीं, अपितु समस्त प्राणिमात्र में से किसी को भी कष्ट न देना, उसकी हिंसा न करना, उसके साथ प्यार, सहानुभूति और समता का व्यवहार करना ही अहिंसा-व्रत का पालन करना है। यदि हम किसी कार्य को बार-बार करके अपने शरीर को थका देते हैं, तो वह भी हिंसा है। किसी पशु को आप डंडा मारकर चलाना चाहते हैं, तो वह भी हिंसा है। आप आसन करते समय अपने शरीर के साथ जोर-जबर्दस्ती करके अपनी नसों पर, नाड़ियों पर दबाव डालते हैं, जिससे नसें और नाड़ियाँ फट सकती हैं, तो यह भी हिंसा ही है। इसलिए हे प्यारे साधको और साधिकाओ! हमें अहिंसा का पालन करते हुए प्रत्येक स्थान पर हिंसा से बचना चाहिए।

सत्य—दूसरा यम है 'सत्य'। सत्य का साधारण अर्थ है—'यथार्थ, वास्तविक'। जीवन में सत्य का व्यवहार करना हर मनुष्य के लिए अनिवार्य है, क्योंकि सत्य को छोड़कर विपरीत आचरण करने से अर्थात् झूठ बोलने से मनुष्य निर्बल हो जाता है, डरपोक बन जाता है; साथ ही यह झूठ मनुष्य की आत्मा का हनन भी कर देता है, जिससे उसमें स्वाभिमान टिक नहीं पाता। कई लोग कहते हैं कि व्यापार में कुछ न कुछ तो झूठ बोलना ही पड़ता है। यह बात भ्रम फैलाने वाली तो अवश्य है, परन्तु इसभ तथ्य कुछ भी नहीं है। इसलिए हे प्यारे साधको और साधिकाओ! हमें किसी भी स्थिति में सत्य का त्याग नहीं करना चाहिए। हमें झूठ नहीं बोलना चाहिए और सत्य को ही धारण करना चाहिए।

अस्तेय —अस्तेय का यमों में तीसरा स्थान है। अस्तेय का सीधा-सादा अर्थ है चोरी न करना। जो चीज हमारी नहीं है, जिस चीज पर हमारा अधिकार नहीं है, उस पर छल-कपट से अथवा बिना स्वामी की अनुमति के स्वाधिकार कर लेना ही चोरी कहलाता है।

ब्रह्मचर्य—यमों में चौथे स्थान पर है 'ब्रह्मचर्य'। गृहस्थ आश्रम का पालन करते हुए तथा साधारण जन-जीवन के क्षेत्र में रहते हुए ब्रह्मचर्य की सीधी-सादी परिभाषा यही है कि स्त्री तथा पुरुष द्वारा नियंत्रित ही भोग करना। भोग गृहस्थ-जीवन की एक बहुत ही महत्त्वपूर्ण एवं सुन्दर आकांक्षा है। इसके अभाव में गृहस्थ जीवन नीरस-सा और उदासीन बनकर रह जाता है। परन्तु नियंत्रित भोग जहाँ आनन्द, शक्ति और चेतना प्रदान करता है, वहाँ अनियंत्रित होने पर यह कष्टकर और जानलेवा भी बन जाता है। हे साधको और साधिकाओ! जनजीवन में नियन्त्रित भोग करते हुए भी उसमें लिप्त न होना, ब्रह्मचर्य का पालन करना कहलाता है।

अपरिग्रह—पाँचवाँ यम है 'अपरिग्रह'। अपरिग्रह का शाब्दिक अर्थ है 'संग्रह न करना'। परन्तु आज के जनजीवन में ही नहीं, अपितु पूर्व-काल से ही, मनुष्य किसी भी आश्रम (ब्रह्मचर्य आश्रम, गृहस्थाश्रम, बानप्रस्थ आश्रम, संन्यास आश्रम) में रहते हुए संग्रह करता रहा है और करता रहेगा। परन्तु यह संग्रह भी नियन्त्रित होना चाहिए। जितनी उसकी आवश्यकता हो उतना ही संग्रह करे; उससे अधिक नहीं। धन-सम्पत्ति का संग्रह तो हम घर में, व्यापार में, दुकान में और बैंकों आदि में करते ही हैं, परन्तु शरीर के अन्दर भी हम आवश्यकता से अधिक संग्रह कर लेते हैं। शरीर के अन्दर किया हुआ संग्रह हमें रोगी बना देता है। आज न केवल जनसाधारण, अपितु हमारे स्वास्थ्य के ठेकेदार, जिन्हें हम चिकित्सक कहते हैं, वे भी अपने शरीर के अन्दर आवश्यकता से अधिक संग्रह कर लेते हैं, जिसके कारण वे चिकित्सक भी रोगी हो जाते हैं। आज अधिकांश रोगी-चिकित्सक अन्य रोगियों का इलाज कर रहे हैं। इसलिए हे साधको और साधिकाओ! आपने अपने शरीर में यदि अधिक संग्रह कर लिया है, तो सबसे पहले उसे बाहर निकालने का प्रयास आरम्भ कीजिए और कुछ दिनों में ही इसका हिसाब-किताब चुकता करके हल्के-फुल्के बन जाइए। संगृहीत गन्दगी को बाहर निकालिए और भविष्य में भी अधिक संग्रह मत कीजिए।

नियम

हे प्यारे साधको और साधिकाओ! योग का दूसरा चरण, दूसरा अंग, दूसरी सीढ़ी है 'नियम'। नियम भी पाँच हैं और ये हैं — शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वर-प्रणिधान।

शौच — 'शौच' पहला नियम है। शौच का सीधा-सादा अर्थ है स्वच्छता एवं पवित्रता। स्वच्छता का सबसे पहला साधन है — जल। जल में स्नान करके हम अपने शरीर की मैल को दूर कर सकते हैं और स्वच्छ रह सकते हैं। जल पीकर हम अपने शरीर के अन्दरूनी भागों को स्वच्छ रख सकते हैं। जल के द्वारा हम अपने आस-पास की गन्दगी भी साफ कर सकते हैं। सदाचार द्वारा हम अपनी आत्मा और मन को स्वच्छ रख कर, दुर्भावनाओं का त्याग करके, सद्भावनाओं का ग्रहण और उनका प्रसार कर आत्मा को स्वच्छ रख सकते हैं। शौच के विषय में मनु का कहना है — **''जल से शरीर, सत्य से मन, विद्या और तप से जीवात्मा तथा ज्ञान से बुद्धि शुद्ध होती है।''**

संतोष — संतोष नियमों में दूसरे स्थान पर है। संतोष का सीधा-सादा अर्थ है कि जो कुछ भी मिल गया, उसी में प्रसन्न रहना, आनन्दित रहना। जब हम अपने अन्दर असंतोष पैदा करते हैं तो हममें हिंसा, द्वेष, चोरी आदि की अनेक दुर्भावनाएँ उत्पन्न होती हैं और तब हम मन की शान्ति से वंचित हो जाते हैं। इसलिए हमें हर अवस्था में संतोष को धारण करते हुए, संतुष्ट रहते हुए आनन्दित रहना चाहिए। संतोष का अर्थ अकर्मण्यता नहीं है।

तप — तीसरा नियम 'तप' है। तप को हम साधारण अर्थ में सामर्थ्य, सहनशीलता और कठिनता पर विजय प्राप्त करना कह सकते हैं। जन-जीवन में तप का अर्थ गुफाओं में जाकर समाधि लगाना नहीं है, प्रत्युत अपने अन्दर शारीरिक और मानसिक रूप से सहनशक्ति को उत्पन्न करना है। अपनी इन्द्रियों को साध कर रखना, मन को नियंत्रण में रखना, भूख-प्यास से, सर्दी-गर्मी से विचलित न होना, प्रत्युत उन्हें सहन करना और उसी में संतुष्ट रहना अर्थात् जिस वातावरण में हम रहते हैं, उसी वातावरण के अनुकूल अपने आपको ढालना तप कहलाता है।

स्वाध्याय — चौथा नियम है 'स्वाध्याय'। स्वाध्याय का सीधा-सादा अर्थ है अध्ययन। अध्ययन द्वारा ज्ञान की प्राप्ति, ज्ञान का अर्जन होता है।

हर दिन, हर घड़ी ज्ञान की सृष्टि होती रहती है। इससे ज्ञान आगे बढ़ता रहता है। स्वाध्याय के द्वारा हम बढ़ते हुए ज्ञान को प्राप्त करते रहते हैं। यदि स्वाध्याय न होता तो हम आज बैलगाड़ी के युग से राकेट-युग में पहुँच कर भी बैलगाड़ी के पीछे लटकते रहते और राकेट का ज्ञान ही नहीं होता। इसलिए हमें समय और सामर्थ्य के अनुसार स्वाध्याय करना ही चाहिए। स्वाध्याय भी समय और आयु के अनुसार ही होना चाहिए। ऐसा न हो कि चार-पाँच वर्ष के बच्चे, जिसे माता-पिता, भाई-बहन, घर-बार के विषय में स्वाध्याय करने-कराने की आवश्यकता है, के हाथ में वेद अथवा उपनिषद थमा दें। इससे उसका कुछ भला होने वाला नहीं है। स्वाध्याय समय और आयु के अनुसार निरन्तर करते रहना चाहिए।

स्वाध्याय का एक अन्य अर्थ भी है और वह यह कि अपना अध्ययन करना; अर्थात् यह देखना कि मुझ में कौन से गुण हैं और कौन से अवगुण हैं। हे साधको और साधिकाओ! ग्रंथों के अध्ययन के साथ अपना भी अध्ययन करो। यही आत्मालोचन मानव की उन्नति का मूल मंत्र है।

ईश्वर-प्रणिधान — 'ईश्वर-प्रणिधान' पाँचवाँ नियम है। प्रणिधान का अर्थ है समर्पण। जो भी कार्य किया जाये, वह ईश्वर की आज्ञा समझ कर किया जाये। संसार का धन-वैभव सभी उसका दिया हुआ है, यह समझ कर उसके प्रति विशेष श्रद्धा रख कर ऐसा आचरण किया जाये, जिससे मनुष्य संसार में लिप्त न हो। माता-पिता तथा गुरुजनों के प्रति श्रद्धा और भक्ति रखना ईश्वर-प्रणिधान की प्रथम सीढ़ी है। उनको खिलाकर खायें, पिला कर पियें, सुला कर सोयें। उन्हीं की कृपा से अपनी उन्नति को समझें। माता-पिता और गुरुजनों के प्रति यह भक्ति, यह श्रद्धा ईश्वर के प्रति समर्पण की भावना जागृत करेगी; क्योंकि संसार में हमारे लिए माता-पिता और गुरुजन से बढ़ कर कोई पूज्य नहीं है। ईश्वर-प्रणिधान का एक अन्य रूप भी है — निर्धनों और दुःखियों की सेवा; क्योंकि प्रभु दीनबन्धु कहलाते हैं। प्रभु से पाया हुआ ही हमारा बल-वैभव है, यह मान कर दीनों की सेवा करने से अभिमान जागृत नहीं होता। रहीम का यह दोहा ईश्वर-प्रणिधान की व्याख्या कर रहा है:—

देवनहारा और है, देता जो दिन रैन।
लोग मुझे दाता कहें, ता तें नीचे नैन।।

५५.५२
२

आसन

योग की तीसरी सीढ़ी, तीसरा अंग है 'आसन'। शरीर को भिन्न-भिन्न स्थितियों में रखते हुए जिस किसी भी एक स्थिति में विशेष रूप से सुखपूर्वक स्थिर रख सकें, उसे 'आसन' कहते हैं। हर आसन का अपना-अपना गुण, अपनी-अपनी स्थिति और अपना-अपना स्वरूप है। योग का एक अंग होने के कारण आसनों को योगासन कहते हैं। योगासनों के द्वारा हम अपने रोगों को दूर कर सकते हैं, आरोग्य प्राप्त कर सकते हैं और स्वस्थ रह सकते हैं। योगासन विद्यार्थी, गृहस्थी, वानप्रस्थी, संन्यासी, स्त्री, पुरुष तथा बच्चे सभी के लिए उपयोगी है।

योगासनों की संख्या के संबंध में कुछ कहना कठिन सा ही प्रतीत होता है। कहते हैं कि एक समय था जब इनकी संख्या चौरासी लाख योनियों के समान चौरासी लाख थी। घटते-घटते यह चौरासी रह गई और अब मुख्य रूप से तीस-चालीस आसन ऐसे हैं, जिनका अभ्यास करने से ही मनुष्य नीरोग एवं स्वस्थ रह सकता है, सौन्दर्य को प्राप्त कर सकता है और उसे स्थिर रख सकता है। आसन एक ऐसा सरल व्यायाम है, जिसमें तनाव नहीं है, आराम है। योगासन का अभ्यास स्वस्थ एवं सुखी जीवन जीने का सुन्दर साधन है।

पुस्तकालय
पुस्तकालय
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय

भोजन और धैर्य

110301

हे साधको और साधिकाओ! योगासन आरम्भ करने से पहले दो बातों का विशेष ध्यान रखना बहुत आवश्यक है। वे हैं भोजन में सुधार करना और योगासन करते समय धैर्य से काम लेना। भोजन का जहाँ तक सम्बन्ध है, उसे चबा-चबा कर खाएँ। ऐसा करने से वह सुपच हो सकेगा। उसमें फल और तरकारियों का समावेश हो। हर समय चरते न रहें। भूख लगने पर आवश्यकतानुसार खाएँ। याद रखिए, योगासन के साथ-साथ यदि आप भोजन पर भी ध्यान देंगे तो आपको अठानवें प्रतिशत लाभ मिल जाएगा। परन्तु यदि आप अपने भोजन की ओर ध्यान नहीं देंगे और योगासन करते रहेंगे तो सम्भव है आपको पाँच-दस प्रतिशत ही लाभ मिल पाए। इसलिए या तो आप जीभ का आनन्द ले लीजिए या जीवन का। साथ ही आप यह भी ध्यान रखिए कि आज जिस अन्न को आप खा रहे हैं, कल यही अन्न कहीं आपको खाना आरम्भ न कर दे। इसलिए पहले आप अपने भोजन में

सुधार कीजिए और फिर योगासनों के अभ्यास द्वारा अपने स्वास्थ्य को बनाइए। ऐसा करने से आपको जीभ का आनन्द भी मिल जाएगा और जीवन का आनन्द भी प्राप्त हो जाएगा।

दूसरी बात धैर्य के विषय में कही गई है। आसनों को साधने का अभ्यास बहुत धैर्यपूर्वक तथा संयम से करना चाहिए। धीरे-धीरे, आहिस्ता-आहिस्ता पहले एक आसन को आरम्भ कीजिए। यदि आपने उस एक आसन के साधने में जल्दी की तो उससे तनाव बढ़ने की आशंका हो सकती है। तब आप पीड़ा से परेशान भी हो सकते हैं, अधीर होकर निराश भी हो सकते हैं और आसन साधने का अभ्यास करना बंद भी कर सकते हैं। तब आप उन्नति की ओर अग्रसर होने की अपेक्षा पतन की ओर भी जा सकते हैं। इसलिए एक आसन को जल्दी-जल्दी करना या अनेक आसनों को एक ही दिन में साधने का यत्न करना कदापि खतरे से खाली नहीं है। कबीर ने ठीक ही कहा है —

"एकहिं साधे सब सधे, सब साधे सब जाय।"

ये दोनों बातें मुझे बहुत तथ्यपूर्ण, महत्त्वपूर्ण और अच्छी लगती हैं, इसलिए इन्हें दुबारा दोहराता हूँ कि योगासन को आरम्भ करते समय दो बातों का ध्यान अवश्य रखिए — भोजन में सुधार कीजिए और योगासन धैर्यपूर्वक कीजिए।

योगासन आरम्भ करने से पूर्व कुछ महत्त्वपूर्ण जानकारी

1. प्रातः यथासम्भव शीघ्र जाग कर बिछौना छोड़ देना चाहिए।
2. उठ जाने के बाद सबसे पहले शौच (टट्टी, लैटरिन) जाना चाहिए।
3. शौच जाने के बाद स्नान करना चाहिए। स्नान करने के लिए नदी, कुएँ अथवा बरमे (हैंडपम्प) का पानी सर्वोत्तम होता है। नदी, कुएँ अथवा बरमे का पानी नहीं मिले तो नल के पानी से स्नान कीजिए। इसके अतिरिक्त मौसम के अनुसार आप ठण्डे अथवा गर्म जल से भी स्नान कर सकते हैं।
4. स्नान करने के बाद आप योग-आसन आरम्भ कर सकते हैं।
5. बिना स्नान किये भी आप योग-आसन कर सकते हैं। उस दशा में आसन समाप्त करने से कम से कम आध घंटा बाद ही स्नान करना चाहिए।
6. योग-आसन हमेशा खाली पेट ही करने चाहिएँ। केवल वज्र-आसन ही एक ऐसा आसन है, जिसे हम भोजन करने के तुरन्त बाद भी कर सकते हैं।
7. योग-आसन खुले स्थान पर, खुले आसमान के नीचे करने चाहिएँ। किसी बगीचे अथवा पार्क में आसन करना बहुत अच्छा है। वर्षा तथा सर्दी के मौसम में अथवा जब तेज हवा चल रही हो तो कमरे में आसन कर सकते हैं। परन्तु कमरे को चारों ओर से बन्द नहीं रखना चाहिए। उसमें वायु का आना-जाना बना रहना चाहिए। कमरे के रोशनदान खुले रखने चाहिएँ। यदि सुविधा हो तो छत पर भी आसन कर सकते हैं। आसन करने का स्थान समतल होना चाहिए, ऊबडखाबड़ नहीं।
8. ठंडे पहाड़ों पर अथवा सर्दी के मौसम में प्रातःकाल की धूप में योग-आसन करना अच्छा रहता है।
9. आसन करते समय शरीर पर सीधी और तेज हवा नहीं लगनी चाहिए।
10. आसन करते समय हमें कच्छा, लंगोट या निक्कर पहननी चाहिए। बनियान भी पहन सकते हैं। अधिक ठण्डक हो तो पायजामा, कुर्ता तथा स्वैटर आदि पहन कर भी आसन कर सकते हैं।

11. महिलाओं को भी कम-से-कम वस्त्र (जैसे चोली अथवा ब्रॉ, कुर्ता, जांघिया, पायजामा, सलवार आदि) धारण करके आसन करने चाहिएँ।
12. आसन करते समय जो वस्त्र पहनें, वे ढीले होने चाहिएँ, जिससे आसन करने में रुकावट न पड़े।
13. आसन करते समय बातें नहीं करनी चाहिएँ।
14. आसन करते समय साँस नाक से लेनी चाहिए और नाक से ही बाहर निकालनी चाहिए।
15. आसन करते समय मुँह बन्द रखना चाहिए।
16. आसन हमेशा चटाई, दरी, चौपरत किया हुआ कम्बल अथवा कालीन आदि बिछा कर करने चाहिएँ। चारपाई, पलंग या बिस्तर पर आसन नहीं करने चाहिएँ।
17. खाली जमीन अथवा नंगे फर्श पर भूल कर भी आसन नहीं करने चाहिएँ।
18. आसन करते समय सिरहाने अर्थात् सिर के नीचे तकिया आदि कुछ भी नहीं रखना चाहिए।
19. आसन करते समय बीच में ही टट्टी-पेशाब की इच्छा हो जाए तो तुरन्त टट्टी-पेशाब कर लेना चाहिए। दबाव को रोकना नहीं चाहिए।
20. रजस्वाला तथा गर्भवती महिलाओं को आसन नहीं करने चाहिएँ।
21. आसन करते समय जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए।
22. आसन का अभ्यास बहुत धीरे-धीरे करना चाहिए। कोई भी आसन एकदम पूरा नहीं सधता।
23. आसन को बिना किसी कष्ट के धीरे-धीरे सावधानी और ध्यानपूर्वक करना चाहिए।
24. आसन करते समय शरीर में जिस स्थान पर खिंचाव पड़ रहा हो, यदि वहाँ कष्ट होने लगे अथवा पीड़ा अनुभव हो तो उस आसन को तुरन्त बन्द कर देना चाहिए और उस समय तक उसे पुनः आरम्भ नहीं करना चाहिए, जब तक कि उस स्थान की पीड़ा बिल्कुल शांत न हो जाए। दो-चार दिनों में वह पीड़ा शांत हो जाएगी। उसके बाद भी आप उस आसन को बहुत धीरे-धीरे करें।
25. जैसे-जैसे आप आसन का अभ्यास करेंगे, शरीर लचकीला होता जाएगा

और आसन पूरा सधता जाएगा।

26. आसन करने से पूर्व यदि आप अपनी हथेलियों से अथवा सूखे तौलिए से अपने शरीर की सूखी मालिश करेंगे तो शरीर को लचकीला होने में सहायता मिलेगी।

27. प्रत्येक आसन करने के बाद पाँच-दस सेकंड शव-आसन अवश्य करना चाहिए।

28. कोई आसन कितनी देर करना चाहिए, इसका उत्तर एक ही है। वह यह कि जितनी देर आप सरलतापूर्वक कर सकते हैं।

29. आसन हमें प्रतिदिन करने चाहिएँ। ऐसा नहीं कि दो दिन आसन करें और चार दिन के लिए छोड़ दें। फिर चार दिन किए और कुछ दिन के लिए छोड़ दिए।

30. आसन प्रतिदिन नियमपूर्वक करने से आपका शरीर स्वस्थ और मन प्रसन्न रहेगा।

31. आसन करते समय झटका नहीं देना चाहिए। झटके से आसन पूरा नहीं करना चाहिए। झटका देने से शरीर में पीड़ा हो सकती है और हानि पहुँच सकती है।

32. आसन करते समय ध्यान आसन पर ही रहना चाहिए; इधर-उधर नहीं।

33. आसन करते समय किसी अन्य आसन करने वाले से प्रतिस्पर्धा नहीं करनी चाहिए; होड़ नहीं लगानी चाहिए।

34. आसन करते समय मन में निराशा, चिन्ता एवं अशान्ति आदि नहीं होनी चाहिए। मन पूरी तरह से प्रसन्न और शान्त रखना चाहिए।

35. किसी भी आसन को आरम्भ में बहुत थोड़े समय अर्थात् 2-4 सेकंड करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

36. आसन करने के बाद कम से कम आधे घण्टे तक कुछ भी खाना अथवा पीना नहीं चाहिए।

37. बीमारी की अवस्था में आसन नहीं करने चाहिएँ।

38. दर्द अथवा बीमारी की अवस्था में योग के किसी जानकार की सलाह से आसन करने चाहिएँ।

39. साँझ के समय आसन करना हो तो कुछ भी खाने के 5-6 घंटे के बाद ही आसन करना चाहिए।

40. आठ-नौ वर्ष तक के बच्चों को आसन नहीं करने चाहिएँ। साधारणतः जो बच्चे तीसरी कक्षा तक किसी भी कक्षा में पढ़ रहे हैं, उन्हें आसन नहीं करने चाहिएँ।

41. स्कूलों में चौथी अथवा पाँचवीं कक्षा से ही आसन कराना आरम्भ करना चाहिए, इससे पूर्व नहीं।

42. स्कूलों में आसन कराते हुए इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि स्कूल लगने से कम से कम दो घण्टे बाद ही बच्चों को आसन कराये जायें क्योंकि प्रायः सभी बच्चे घर से कुछ खा-पीकर ही आते हैं। आधी छुट्टी से आधा घण्टा पूर्व आसन समाप्त कर देना चाहिएँ, क्योंकि आधी छुट्टी में भी बच्चे कुछ-न-कुछ खा ही लेते हैं।

43. छोटे बच्चों को कठिन आसन नहीं करने चाहिएँ, क्योंकि उनकी हड्डियाँ बहुत नरम और कमजोर होती हैं। इसलिए उनके टूटने की सम्भावना भी रहती है। अतः उनको सरल और हल्के आसन ही करने चाहिएँ।

44. साठ, सत्तर वर्ष के स्त्री-पुरुषों को भी कठिन आसन नहीं करने चाहिएँ, क्योंकि उनकी हड्डियों में अकड़न एवं सख्ती आ चुकी होती है। कठिन आसन के करने से उनके टूटने और उनमें पीड़ा होने का भय रहता है। इसलिए उन्हें हल्के और सरल आसन ही करने चाहिएँ। जो लोग युवा-अवस्था से ही आसनों का अभ्यास कर रहे हैं, उनके बूढ़े होने पर यह बात उन पर लागू नहीं होगी।

45. कुछ लोग सैर करने के बाद तुरन्त आसन करने लग जाते हैं। ऐसा करने से लाभ की अपेक्षा हानि अधिक होती है।

46. सैर करने के बाद आधे घण्टे तक विश्राम करना चाहिए। इसके बाद आसन आरम्भ करने चाहिएँ।

47. आसन करने के तुरन्त बाद सैर भी नहीं करनी चाहिए।

48. सूर्य-नमस्कार तथा अन्य आसन साथ-साथ नहीं करने चाहिएँ।

49. सूर्य-नमस्कार और अन्य आसनों के बीच में भी आधे घण्टे का विश्राम होना चाहिए। ऐसा भी कर सकते हैं कि एक दिन अन्य आसन और एक दिन सूर्य-नमस्कार आसन कर लें।

50. आसनों का अभ्यास सरल और हल्के आसनों से आरम्भ करना चाहिए और धीरे-धीरे सरलता से कठिनता की ओर बढ़ें।

51. आसन के बाद प्राणायाम तुरन्त कर सकते हैं।

52. आसन या प्राणायाम करते समय जो पसीना शरीर से निकले, उसे कपड़े से पोंछने की बजाय अपने दोनों हाथों की हथेलियों से सारे शरीर पर ही मल देना चाहिए। ऐसा करने से स्फूर्ति, शक्ति एवं सुन्दरता प्राप्त होगी।

53. जिन लोगों के हाथ, पाँव या किसी अन्य अंग की हड्डी कहीं से टूट चुकी हो और उस हड्डी को जोड़ा गया हो तो ऐसे व्यक्तियों को कठिन आसन किसी भी हालत में नहीं करने चाहिएँ, क्योंकि कठिन आसन करने से उस हड्डी पर दबाव पड़ने से वह पुनः टूट सकती है। अतः ऐसे लोगों को हल्के और सरल आसनों का ही अभ्यास करना चाहिए।

54. शरीर के किसी अंग का ऑप्रेशन हुआ हो तो उस अंग को प्रभावित करने वाले आसन छः महीने तक नहीं करने चाहिएँ।

55. आसन अथवा प्राणायाम कर चुकने के बाद पाँच-दस मिनट शव आसन करना बहुत आवश्यक है।

56. आसन, प्राणायाम समाप्त करने के पश्चात् पेशाब अवश्य करना चाहिए। इससे एकत्रित गंदगी मूत्र द्वारा बाहर निकल जाती है।

1. शवासन

नाम :—

'शव' का अर्थ है 'मुर्दा'। इस आसन में शरीर की स्थिति मुर्दे के समान हो जाती है। अंग-अंग ढीला छोड़ दिया जाता है। इसलिए इस आसन का नाम 'शवासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पीठ के बल चित्त लेट जाइए। दोनों टाँगों को एक-दूसरे से थोड़ा अलग-अलग रखिए। दोनों हाथों को अपनी दोनों बगलों में शरीर से थोड़ा हटा कर रखें। बायाँ पाँव बाईं ओर तथा दायाँ पाँव दाईं ओर लुढ़का रहे। सिर सीधा अथवा बाएँ या दाएँ किसी ओर लुढ़का हुआ रहे। हथेलियों का रुख आसमान की ओर तथा अंगुलियाँ सामान्य रूप से मुड़ी हुई हों। आँखें बंद कर लीजिए। शरीर के एक-एक अंग को ढीला छोड़ दीजिए। मन में कोई विचार नहीं रहे। चित्र 1/1 के अनुसार मुर्दे के समान शान्त पड़े रहिए। धीरे-धीरे स्वाभाविक स्थिति में साँस लेते और छोड़ते रहिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। चित्र 1/2 के अनुसार बाईं करवट अथवा दाईं करवट से लेटकर भी शवासन कर सकते हैं।

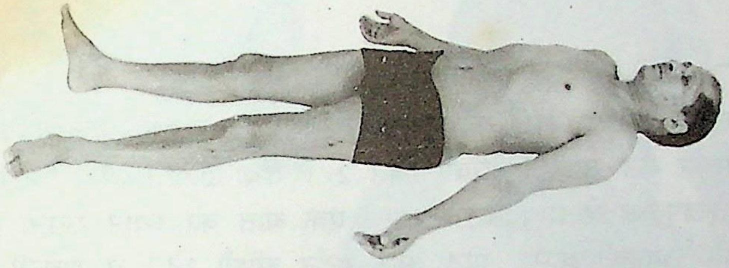
विशेष :—

शवासन को आसन आरम्भ करने से पूर्व, आसन समाप्त करने के बाद और हर आसन के बाद करते हैं। इसलिए इस आसन को सबसे पहले दिया गया है। सबसे पहले शवासन का अभ्यास करना चाहिए।

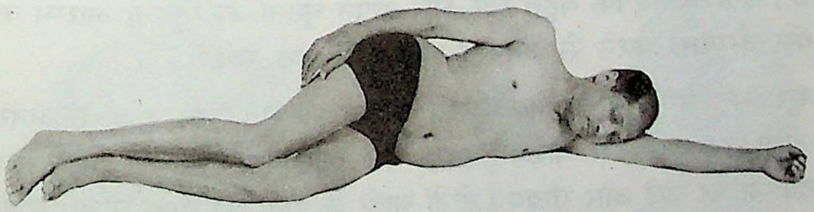
लाभ :—

शवासन एक महत्त्वपूर्ण आसन है। किसी भी आसन को करने के बाद कुछ क्षण शवासन करने से शरीर को आराम मिल जाता है। एक समय में आप जितने भी आसन करते हैं, सबके अंत में शवासन अवश्य करना चाहिए। इससे थकान दूर हो जाती है; शान्ति मिलती है। पढ़ने-लिखने, घूमने-फिरने अथवा परिश्रम करने से जब आप थक जाएँ तो दस-पन्द्रह मिनट शवासन कर लें। आपकी सारी थकावट दूर हो जायेगी और शान्ति प्राप्त

होगी। मस्तिष्क और हृदय के रोगों में यह बहुत उपयोगी है। इससे घबराहट, तनाव और खिंचाव दूर होकर शरीर हल्का, चुस्त तथा फुर्तीला हो जाता है। छात्र-छात्राओं को प्रतिदिन दस-पन्द्रह मिनट अवश्य करना चाहिए।



1/1



1/2

2. सुखासन

नाम : —

'सुखासन' का सीधा-सादा अभिप्राय है — सुखपूर्वक बैठना। इस आसन में हम अत्यन्त सुख से बैठ सकते हैं। इसीलिए इसका नाम सुखासन रखा गया है।

सुखासन को योगासन का प्रवेश द्वार कह सकते हैं। यह सबसे सरल आसन है। पर अभ्यास इसके लिए भी अपेक्षित है।

विधि :—

कम्बल या दरी पर टाँगों को घुटनों से मोड़कर आलथी-पालथी अर्थात् चौकड़ी मारकर बैठ जाइए। देखिए चित्र 2/1 तथा 2/2। आप किसी भी प्रकार से सुखपूर्वक बैठिए। बैठते समय एक बात का ध्यान रखना बहुत जरूरी है कि आपकी कमर, पीठ और गर्दन सीधी रहे। वे झुकनी नहीं चाहिए। मेरुदण्ड सीधा रहना चाहिए। वह झुकना अथवा मुड़ना नहीं चाहिए। सुखासन में बैठकर आप हाथों को जिस प्रकार भी रखना चाहें, जहाँ भी रखना चाहें, रख सकते हैं।

विदेशों में और अपने देश में भी वे लोग जो कुर्सियों पर बैठकर काम करते हैं, कुर्सियों पर ही बैठकर भोजन करते हैं और कुर्सियों पर ही बैठकर प्रार्थना करते हैं, उनके लिए आलथी-पालथी मारकर जमीन पर बैठना कठिन होता है। उन्हें चाहिए कि बहुत धीरे-धीरे अपने घुटनों को मोड़ना आरम्भ करें। धीरे-धीरे अभ्यास करने से आप सुखासन में बैठ सकेंगे।

सुखासन में बैठने का एक दूसरा तरीका भी है। चित्र 2/3 के अनुसार दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़कर खड़ा कर लीजिए। बायाँ पैर दाहिनी ओर तथा दाहिना पैर बाईं ओर रखिए। दोनों बाहों से दोनों घुटनों को बाँध लीजिए। एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई पकड़ लीजिए।

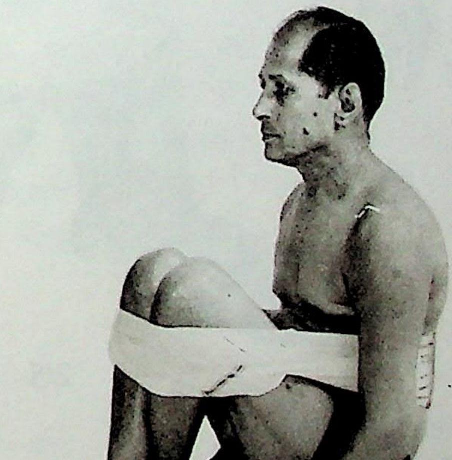
यदि आप चाहें तो चित्र 2/4, 2/5 के अनुसार अपने घुटनों और कमर को किसी कपड़े से भी बाँध सकते हैं। इस प्रकार आपके दोनों हाथ स्वतंत्र रह सकते हैं।

गाँव के लोग जब कभी पंचायत आदि में देर तक बैठते हैं तो वे अपनी कमर तथा टाँगों को चित्र 2/4 के अनुसार बाँध लेते हैं। बाँध कर बैठने

2/1

2/2

2/3



2/4

के तीन लाभ हैं — एक तो कमर सीधी रहती है। दूसरें हाथ स्वतंत्र हो जाते हैं। वे पंचायत में बातें करते समय हाथों का संकेतों के लिए सरलतापूर्वक प्रयोग करते हैं। तीसरे इस प्रकार वे कई-कई घण्टे तक भी सुखपूर्वक बैठ सकते हैं। चित्र 2/4 तथा 2/5 में केवल एक ही अन्तर है कि आप हाथों को जिस स्थिति में भी रखना चाहें, रख सकते हैं।

2/5

लाभ :—

सुखासन में हम आराम से कई घण्टे बैठ सकते हैं। जप, ध्यान, पूजन, भजन और भोजन के लिये यह सरलतम आसन है। इस आसन में बैठने से न कोई पीड़ा होती है, न व्यक्ति बोर होता है, न व्याकुलता होती है और न कोई असुविधा होती है। इससे मेरुदण्ड स्वस्थ रहता है कमर और उसके निचले भाग में लचकीलापन आ जाता है।

3. सिद्धासन

नाम :—

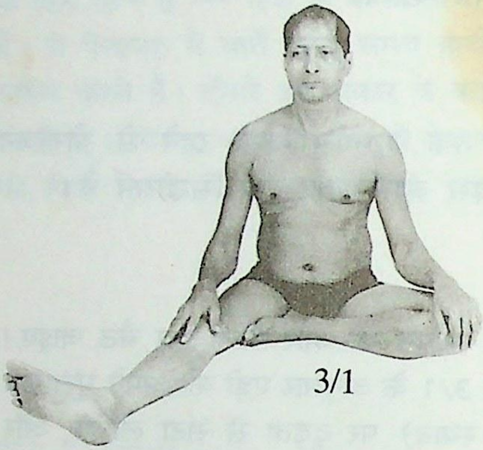
'सिद्धासन' का लम्बे समय तक अभ्यास करते रहने से योगीजन सिद्धियाँ प्राप्त करते हैं। इसीलिए इस आसन का नाम सिद्धासन है।

विधि :—

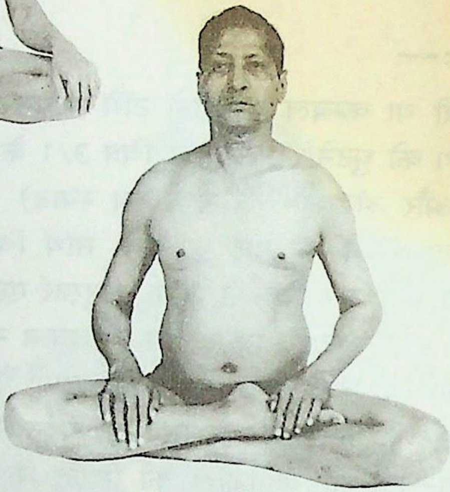
दरी या कम्बल पर दोनों टाँगें सामने की ओर फैला कर बैठ जाइए। बाईं टाँग को घुटने से मोड़ कर चित्र 3/1 के अनुसार एड़ी को अपने मूलाधार (गुदा और अंडकोष के मध्य का स्थान) पर दृढ़ता से सटा लीजिए और तलवे तथा पंजे को दाईं जाँघ के साथ चिपका लें। अब दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़ कर चित्र 3/2 के अनुसार एड़ी को मूत्रेन्द्रिय से ऊपर के भाग पर इस प्रकार सटाइए कि इन्द्रिय पर दवाब न पड़े। पंजा बाईं टाँग की पिंडली तथा जाँघ के बीच मिला हुआ रहे। दोनों पैरों के गट्टों (टखनों) की हड्डियाँ एक-दूसरे के ऊपर रहें। कमर, रीढ़, गर्दन, सिर एक सीध में सीधे रहें। दोनों हाथ ज्ञानमुद्रा या ब्रह्मांजलि की स्थिति में रखिए। आँखें बंद कीजिए और ध्यान भ्रूमध्य भाग या नासिकाग्र भाग पर रखिए। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर ज्ञानमुद्रा की स्थिति में रख लीजिए। चित्र 3/3 के अनुसार ज्ञानमुद्रा की स्थिति में अथवा चित्र 3/4 के अनुसार ब्रह्मांजलि की स्थिति में बिना हिले-डुले शान्तिपूर्वक आराम से बैठे रहिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। आरम्भ में दो-चार मिनट बैठिए। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए आप 15 मिनट तक इस आसन पर बैठ सकते हैं। योगीजन ध्यान, तप आदि करने के लिए कई-कई घण्टे भी इस आसन पर बैठते हैं।

विशेष :—

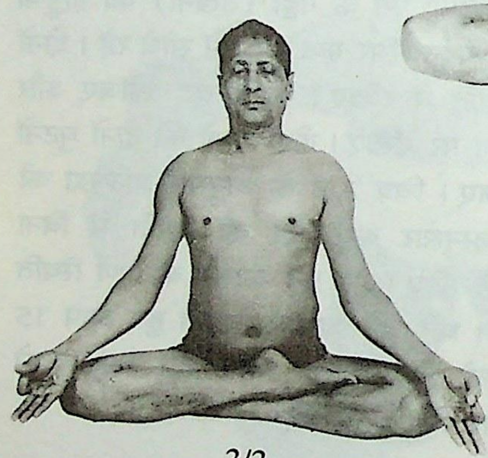
सिद्धासन गृहस्थ पुरुष को बहुत अधिक देर नहीं करना चाहिए। महिलाएँ केवल ब्रह्मचर्य का पालन करने की अवस्था में ही इस आसन को कर सकती हैं। विद्यार्थियों, वानप्रस्थियों तथा साधु-संन्यासियों को इसका भरपूर अभ्यास करना चाहिए। विद्यार्थी इस आसन में बैठ कर अध्ययन करेंगे तो उन्हें बहुत लाभ होगा।



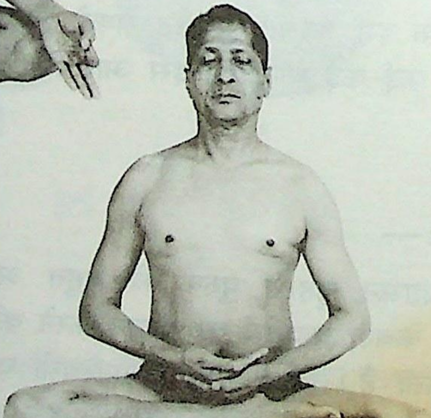
3/1



3/2



3/3



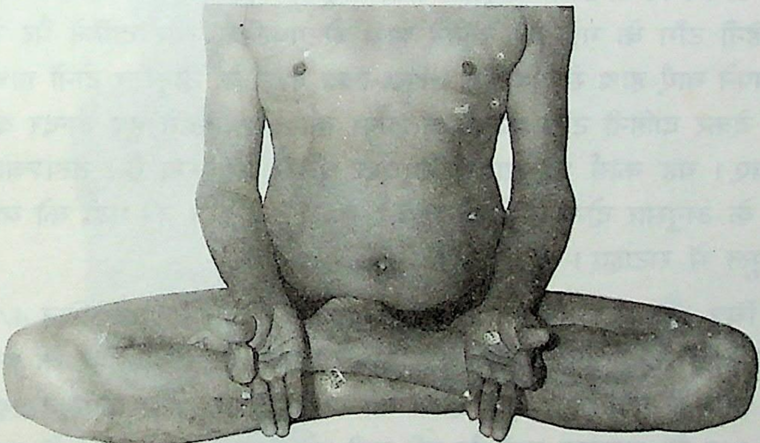
3/4

लाभ :—

सिद्धासन से हृदयरोग, श्वास-रोग, अजीर्ण और शुक्रदोष आदि में लाभ मिलता है। कामवासना को शांत करने, ब्रह्मचर्य का पालन करने, वीर्य-रक्षा करने तथा मानसिक शांति प्राप्त करने के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण आसन है। इससे स्मरण-शक्ति बढ़ती है। अभ्यास करने से धीरे-धीरे प्रकाश प्राप्त होने लगता है।

ज्ञानमुद्रा :—

अपनी तर्जनी अंगुली को मोड़ कर अंगूठे के मूल में बीच में अथवा सिरे पर लगा लीजिए। शेष तीनों अंगुलियों (मध्यमा, अनामिका, कनिष्ठिका) को मिला कर फैला दें। देखिए चित्र 3/5 इस चित्र में दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा की स्थिति में दिखाया है। चित्र 3/3 के अनुसार दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रखिए।



3/5

ब्रह्मांजलि :—

बाएँ हाथ की हथेली को नाभि के नीचे दोनों एड़ियों के ऊपर रखिए। अब दाएँ हाथ की हथेली को बाएँ हाथ की हथेली पर रखिए। चित्र 3/4 देखिए। यह ब्रह्मांजलि की पूर्ण स्थिति है।

4. पद्मासन

नाम :—

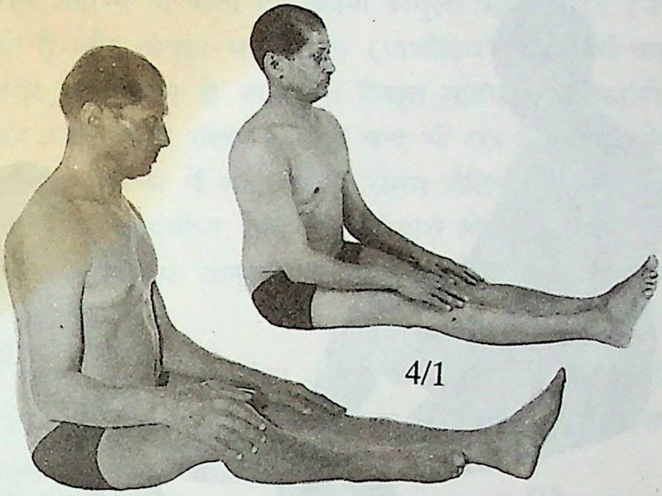
'पद्म' का अर्थ है 'कमल'। इस आसन के पूरा होने पर शरीर का आकार कमल के समान हो जाता है। इसीलिए इस आसन का नाम 'पद्मासन' रखा गया है। पद्मासन एक महत्त्वपूर्ण आसन तो है ही, इसके साथ ही यह सब आसनों में श्रेष्ठ आसन भी माना जाता है।

विधि :—

समतल एवं साफ-सुथरी भूमि पर कम्बल की चार परत करके उसे बिछा लीजिए और बैठ जाइए। दोनों टाँगों को चित्र 4/1 के अनुसार सामने की ओर फैला दीजिए। अब दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़िए। मोड़ने में यदि कुछ कष्ट अनुभव होता हो, तो जहाँ तक आप मोड़ सकते हैं, वहीं तक मोड़ कर उसी अवस्था में कुछ देर बैठिए। फिर आहिस्ते-आहिस्ते दो-चार दिन में आपकी टाँग चित्र 4/2 के अनुसार सरलतापूर्वक मुड़ने लग जायेगी। अब अपनी दाहिनी टाँग के गट्टे को दाहिने हाथ से पकड़िए और दाहिने पैर के पंजे को अपने बाएँ हाथ से पकड़िए। फिर चित्र 4/3 के अनुसार दोनों हाथों का सहारा देकर दाहिनी टाँग को थोड़ा ऊपर की ओर उठाते हुए अन्दर की ओर खींचिए। यह कार्य भी सावधानीपूर्वक धीरे-धीरे करना है। तत्पश्चात् चित्र 4/4 के अनुसार दोनों हाथों के सहारे से दाहिनी टाँग की एड़ी को बाईं जाँघ के मूल में सटाइए।

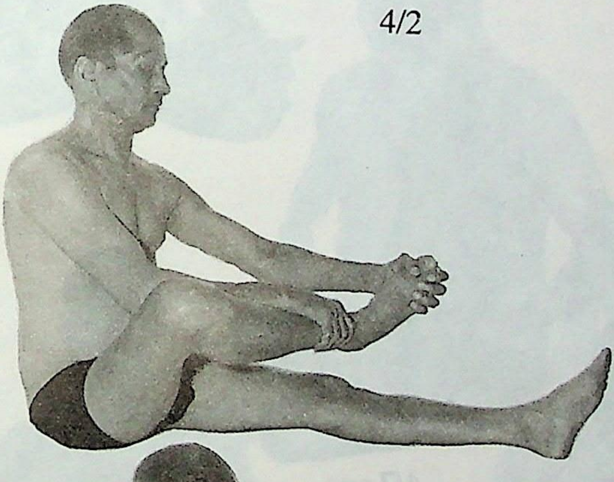
अब चित्र 4/5 के अनुसार बाईं टाँग को घुटने से मोड़िए और चित्र 4/6 के अनुसार बाईं टाँग के गट्टे को बाएँ हाथ से पकड़िए। बाएँ पैर के पंजे को दाहिने हाथ से पकड़िए। दोनों हाथों का सहारा देकर थोड़ा ऊपर उठाइए और चित्र 4/7 के अनुसार बाएँ पैर की एड़ी को दाईं जांघ के मूल में सटा दीजिए।

दोनों हाथों की तर्जनी अंगुलियों को दोनों अँगूठों के मूल में, बीच में अथवा सिरे पर लगाइए और बाकी तीनों अंगुलियों को सीधी फैला दीजिए। ज्ञानमुद्रा की अवस्था में दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर रख दीजिए और चित्र 4/8 की स्थिति में आ जाइए। आप चाहें तो चित्र 4/9 के अनुसार ब्रह्मांजलि की स्थिति में भी बैठ सकते हैं।



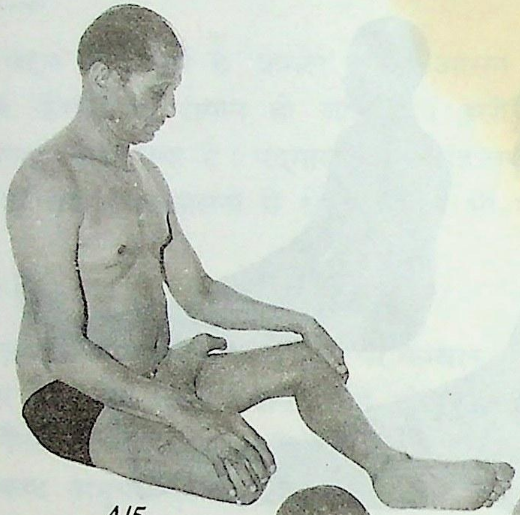
4/1

4/2



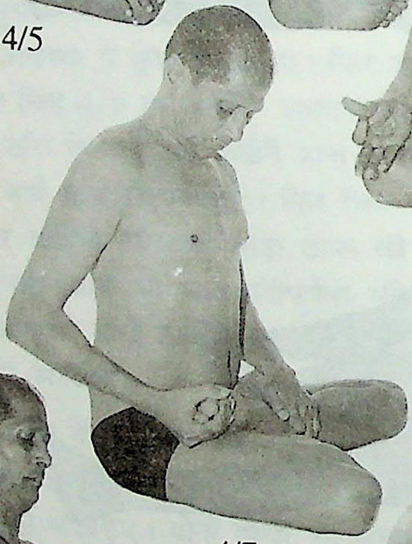
4/3

4/4

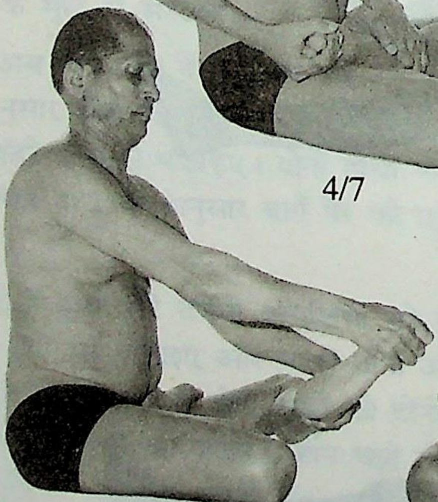


4/5

4/8



4/7



4/6

4/9

यह पद्मासन की पूर्ण स्थिति है। पद्मासन लगाने पर सारे शरीर में विद्युत् का संचार आरम्भ हो जाता है। तर्जनी अंगुली ऋण-विद्युत (नैगेटिव) का कार्य करती है और अंगूठा धन-विद्युत (पाजीटिव) का कार्य करता है। इससे सारा शरीर प्रकाशमान हो जाता है। विद्युत बाहर नहीं निकलने पाती। कमर, पीठ और गर्दन सीधी रखिए। आँखें बन्द भी रख सकते हैं और खुली भी रख सकते हैं। आरम्भ में बहुत थोड़ा समय बैठिए। पाँच-दस सेकण्ड का समय भी आरम्भ में पर्याप्त होता है। अभ्यास होने पर ध्यान लगाने के लिए आप अपनी सामर्थ्य के अनुसार कई-कई घण्टे भी इस आसन पर बैठ सकते हैं।

टांगों को बदल कर अर्थात् चित्र 4/10 के अनुसार बाईं एड़ी को पहले और चित्र 4/11 के अनुसार दाईं एड़ी को बाद में जाँघ-मूल में लगाकर भी पद्मासन कर सकते हैं।

4/10

4/11

लाभ :—

पद्मासन से वात-रोग का निवारण होता है। ब्रह्मचर्य की रक्षा में सहायता मिलती है। पाचनशक्ति तीव्र होती है, कब्ज दूर होती है, भूख लगती है, शक्ति बढ़ती है। फील-पाँव अर्थात् भारी पाँव के रोग में और टाँगों के गठिया में लाभ पहुँचता है। हृदय-रोग और चर्म-रोग को ठीक करता है। कटि तथा उसके नीचे की नस-नाड़ियों को लचकीला और दृढ़ बनाता है। इससे मन शांत और स्थिर होता है। प्राणायाम तथा अन्य यौगिक क्रियाएँ करने के लिए यह आसन मार्ग प्रशस्त करता है। ध्यान लगाने और साधना करने के लिए सर्वश्रेष्ठ आसन कहलाता है।

5. बद्ध-पद्मासन

नाम :—

'पद्मासन' को दोनों हाथों से बाँधते हैं। इसीलिए इस आसन का नाम 'बद्ध-पद्मासन' है।

विधि :—

दरी या चौपरत कम्बल पर पद्मासन लगाकर शान्तिपूर्वक बैठ जाइए। एड़ियाँ पेट के निचले भाग से सटी हुई रहनी चाहिएँ। पंजे जाँघों से बाहर निकालिए। अब बाईं भुजा को पीछे की ओर ले जाकर चित्र 5/1 के अनुसार बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का अंगूठा पकड़ लीजिए। तत्पश्चात् चित्र 5/2 के अनुसार दाईं भुजा को पीछे की ओर ले जाकर दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का अँगूठा भी पकड़ लीजिए। अब आप चित्र 5/3 के अनुसार कमर, पीठ, रीढ़ की हड्डी और गर्दन सीधी रखिए। आँखें बन्द कर लीजिए अथवा खुली रखिए। श्वास-प्रश्वास आराम से लेते रहिए। यह बद्ध-पद्मासन की पूर्ण स्थिति है। जितनी देर भी आप इस आसन में बैठ सकते हैं, आराम से बैठिए, जबरदस्ती मत कीजिए।

विशेष :—

यह आसन कठिन आसनों में से एक है। मोटे व्यक्तियों के लिए अथवा उन व्यक्तियों के लिए जिनकी तोंद बढ़ी हुई होती है, यह कुछ कठिन पड़ता है। परन्तु धीरज रखिए, साहस मत छोड़िए। प्रतिदिन अभ्यास कीजिए। एक दिन आप अवश्य सफल होंगे।

लाभ :—

बद्ध-पद्मासन दुबले और कमजोर व्यक्तियों को बलिष्ठ बनाता है, उन्हें ताकत देता है, उनकी छाती को चौड़ा करता है। इसके अभ्यास से हाथ, गर्दन, कंधे व पीठ के दर्द तथा गृध्रसी (शाइटिका दर्द) समाप्त हो जाता है। यह आसन कुर्सी पर बैठकर काम करने वालों के लिए एक सर्वोत्तम आसन है। यह आसन हृदय, फेफड़ों, जिगर, तिल्ली तथा अन्य पाचन-अवयवों पर अपना प्रभाव डालता है। रक्त-संचार को तेज करता है। महिलाओं के स्तन पुष्ट करता है। दूध पर्याप्त मात्रा में उतरता है।

5/1

5/2

5/3

६. योगमुद्रासन

नाम :—

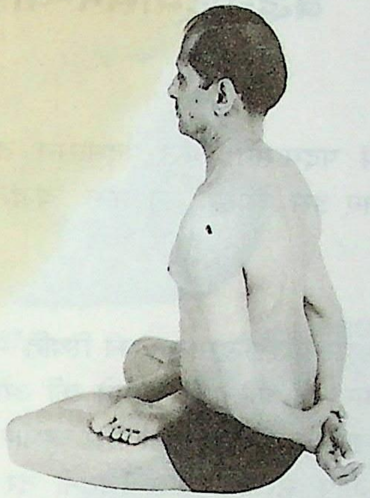
योग के लिए महत्त्वपूर्ण मुद्रा (स्थिति) होने के कारण इसका नाम 'योगमुद्रासन' है।

विधि :—

कंबल या दरी पर पद्मासन लगाकर शान्तिपूर्वक बैठ जाइये। चित्र 6/1 के अनुसार दोनों हाथ पीठ के पीछे की ओर ले जाकर एक हाथ से दूसरे हाथ की कलाई पकड़ लीजिए। दूसरे हाथ की मुट्ठी बंद कीजिए। सीधे बैठ जाइए। रीढ़ और गर्दन सीधे हों, दृष्टि सामने हो। अब पूरक कीजिए अर्थात् लम्बा साँस खींचिए। आँखें बंद कीजिए। धीरे-धीरे रेचक कीजिए, अर्थात् साँस को बाहर निकालिए। पेट को अंदर की ओर पिचकाइए। अब शरीर को सामने की ओर झुकाइए तथा चित्र 6/2 के अनुसार अपना माथा जमीन से लगाइए। फिर कुम्भक कीजिए। अर्थात् जितनी देर भी आप साँस को बाहर रोक सकें, रोकिए। आरम्भ में जमीन पर माथा टिकाने की जल्दी मत कीजिए। बहुत ही धीरे-धीरे जमीन पर माथा टिकाइए। झटका नहीं आना चाहिए। कुछ समय रुकने के पश्चात्, धीरे-धीरे पूरक करते हुए अर्थात् साँस अन्दर लेते हुए, धीरे-धीरे ऊपर उठिए और पूर्व अवस्था में आ जाइए। आप चाहें तो चित्र 6/3 के अनुसार मुट्ठी बंधी बाँहों को ऊँचा भी उठा सकते हैं। अभ्यास होने पर आप इस मुद्रा को पाँच-दस मिनट तो कर ही सकते हैं, कई घण्टे तक भी कर सकते हैं। परन्तु आप के लिए कुछ सेकण्ड ही करना पर्याप्त होगा। यदि कुछ मिनट करना है तो उस अवस्था में कुम्भक नहीं करना होगा अर्थात् साँस को बाहर निकाल कर रोकना नहीं होगा। आहिस्ता-आहिस्ता श्वास-प्रश्वास जारी रखना होगा।

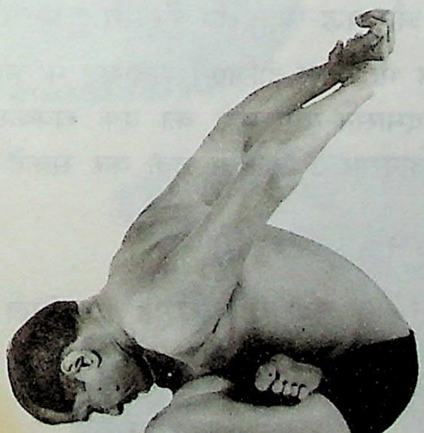
लाभ :—

योगमुद्रासन हर व्यक्ति को करना चाहिए। यह मन्दाग्नि को समाप्त करके अग्नि को प्रज्वलित करता है। अजीर्ण और कोष्ठ-बद्धता को समाप्त करता है। रीढ़, कमर, स्नायुओं तथा पेशियों को लचकीला और दृढ़ बनाता है। मधुमेह तथा मुटापे को दूर करता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से योगमुद्रा के द्वारा हम सम्पूर्ण शरीर का व्यायाम करते हैं।



6/1

6/2



7. बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा

नाम :—

इस आसन में पद्मासन, बद्ध-पद्मासन तथा योग-मुद्रा तीनों का समावेश है। इसीलिए इस आसन का नाम 'बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा' है।

विधि :—

कम्बल या दरी पर बद्ध-पद्मासन की स्थिति में बैठ जाइए। रेचक करते हुए चित्र 7/1 के अनुसार धीरे-धीरे सामने की ओर झुकिए और चित्र 7/2 के अनुसार अपनी नाक अथवा अपना सिर जमीन पर टिका दीजिए। बाह्य कुम्भक करते हुए आप सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। धीरे-धीरे पूरक करते हुए वापिस लौट आइए।

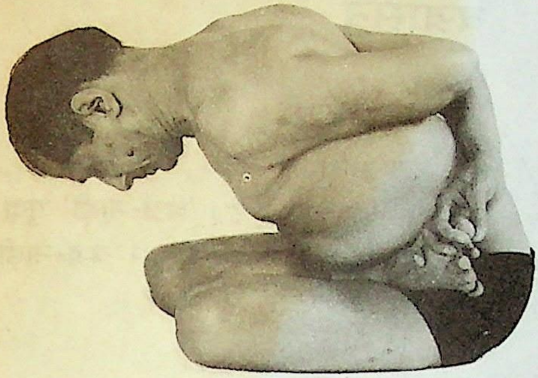
पुनः धीरे-धीरे रेचक करते हुए (साँस को बाहर निकालते हुए) सामने की ओर झुकिए तथा चित्र 7/3 के अनुसार नाक या सिर को बाएँ घुटने पर टिका दीजिए। बाह्य कुम्भक करते हुए बिना जोर-जबर्दस्ती के सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। धीरे-धीरे पूरक करते हुए (साँस लेते हुए) वापिस लौट जाइए और बद्ध-पद्मासन की स्थिति में आराम से बैठ जाइए।

पुनः रेचक करते हुए धीरे-धीरे सामने की ओर झुकिए और चित्र 7/4 के अनुसार नाक या सिर को दाएँ घुटने पर टिकाइए। बाह्य कुम्भक लगाते हुए सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। धीरे-धीरे पूरक करते हुए वापिस लौट जाइए और बद्ध-पद्मासन की स्थिति में आराम से बैठ जाइए।

बद्ध-पद्मासन भी खोल दीजिए। शवासन में आराम से साँस लीजिए। इस प्रकार बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा का एक चक्कर पूरा होता है। आप अपनी शक्ति के अनुसार 3 चक्कर तक कर सकते हैं।

लाभ :—

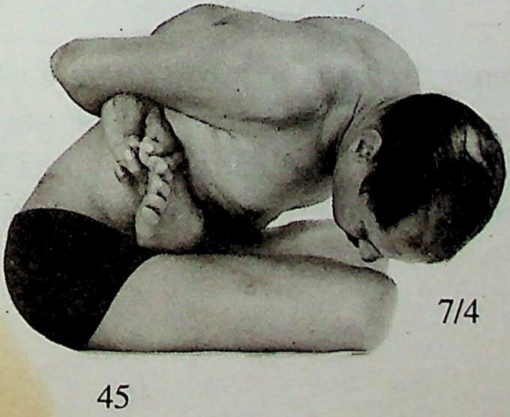
बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा से वे सभी लाभ मिल जाते हैं, जो पद्मासन, योग-मुद्रा और बद्ध-पद्मासन से प्राप्त होते हैं।



7/1

7/2

7/3



7/4

8. वज्रासन

नाम :—

'वज्र' का सीधा-सादा अर्थ है 'बहुत अधिक सख्त', 'शक्तिशाली', 'कड़ा', 'कठोर'। परंतु योग में वज्र-नाड़ी को वज्र कहते हैं। 'वज्र-नाड़ी' गुदा और अण्डकोष के बीच में स्थित है। इस आसन पर बैठने से वज्र-नाड़ी प्रभावित होती है। इसलिए इस आसन को 'वज्रासन' कहते हैं।

विधि :—

कम्बल या दरी बिछाकर अपनी दोनों टाँगों को पीछे की ओर मोड़ कर चित्र 8/1 के अनुसार घुटनों के बल बैठ जाइए। आपके पाँव पीछे की ओर फैले हुए अर्थात् लेटे हुए हों। दोनों पाँवों के अंगूठे एक-दूसरे से मिले हुए हों। एड़ियाँ खुली हुई हों। चित्र 8/2 के अनुसार नितम्ब दोनों एड़ियों के बीच में रखे हों। कमर, गर्दन और मेरुदण्ड की हड्डी सीधी रहे। चित्र 8/3 के अनुसार दोनों कोहनियों को दोनों बगलों में रखते हुए, दोनों हाथों को घुटनों पर रखें। हाथों की अंगुलियाँ आपस में मिली रहें। चेहरा और दृष्टि सामने रहे। श्वास-प्रश्वास बराबर लेते रहें। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

आरम्भ में पाँच-दस सेकंड़ करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ा कर आधे घंटे तक आप कर सकते हैं। भोजन के बाद पांच मिनट से बीस मिनट तक यह आसन अवश्य करना चाहिए।

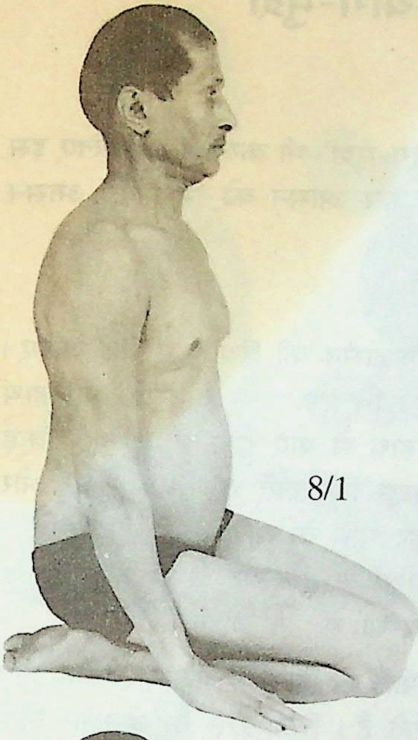
विशेष :—

कई लोगों को चित्र 8/4 के अनुसार पंजों के सहारे पर भी बैठ कर वज्रासन करते देखा गया है। यह स्थिति एकदम गलत है।

2 आरम्भ में आपके पैरों में खिंचाव के कारण कुछ पीड़ा हो सकती है। धीरे-धीरे अभ्यास कीजिए। दर्द अपने आप समाप्त हो जाएगा।

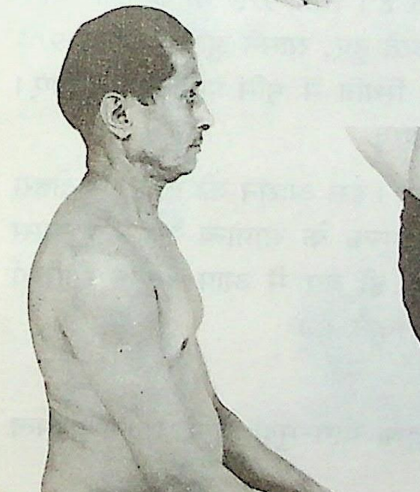
लाभ :—

वज्रासन 'वज्र-नाड़ी' को प्रभावित करता है। वज्र-नाड़ी पाचन शक्ति पर प्रभाव डालती है। जिन्हें बदहज़मी रहती हो उन्हें इस आसन को खाने के बाद अवश्य करना चाहिए। यह आसन टाँगों की थकावट को दूर करता है। इससे वात-रोग, साइटिका, कमर तथा घुटनों आदि के रोग दूर हो जाते हैं।



8/1

8/2



8/3

8/4

9. वज्रासन-योग-मुद्रा

नाम :—

इस आसन में 'वज्रासन' के साथ 'योग-मुद्रा' भी करते हैं। इसलिए इस आसन का नाम 'वज्रासन-योग-मुद्रा' है। इस आसन को 'शशांक' आसन भी कहते हैं।

विधि :—

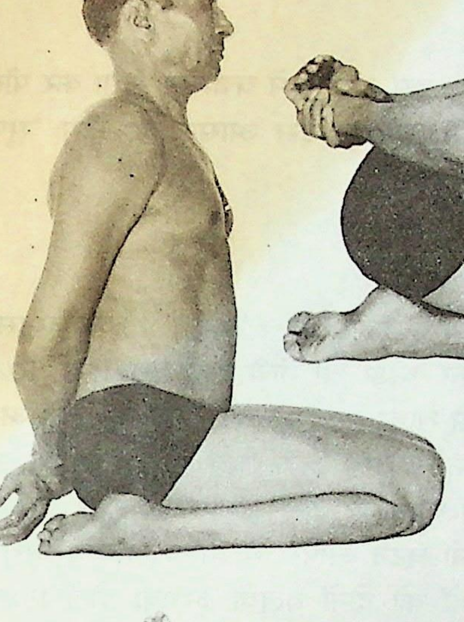
दरी या कम्बल पर घुटनों के बल वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए। अपने दोनों हाथ कमर के पीछे ले जाइए। चित्र 9/1 के अनुसार बाएँ हाथ से दाहिने हाथ की कलाई अथवा दाहिने हाथ से बाएँ हाथ की कलाई पकड़ लीजिए। रेचक करते अर्थात् साँस को बाहर निकालते हुए, सामने की ओर झुकिए और सिर को चित्र 9/2 के अनुसार भूमि के साथ लगा दीजिए। इस अवस्था में कुम्भक करते हुए अपने सामर्थ्य के अनुसार दो से बीस सेकंड तक करें। फिर पूरक करते हुए पूर्व अवस्था में आ जाइए।

इस आसन को हाथों को कमर के पीछे ले जाने के बजाए, श्वास लेते हुए हाथों को ऊपर उठाकर भी कर सकते हैं। चित्र 9/3 के अनुसार दोनों हाथों को ऊपर उठा लीजिए। फिर रेचक करते हुए, सामने झुकिए। चित्र 9/4 के अनुसार सिर तथा हाथों को प्रणाम की स्थिति में भूमि पर टिका दीजिए। कुछ देर रुककर पूर्व स्थिति में लौट आइए।

अंत में कुछ देर शवासन में आराम करें। इस आसन को तीन बार दोहरा सकते हैं। इसे बिना रेचक, कुम्भक और पूरक के सामान्य श्वास-प्रश्वास से भी कर सकते हैं। इस अवस्था में एक ही बार में आप अपनी सामर्थ्य के अनुसार इसके करने का समय बढ़ा सकते हैं।

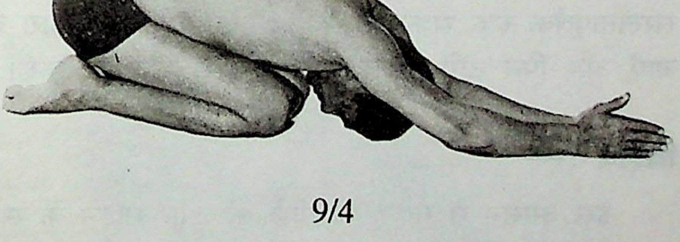
लाभ :—

इस आसन के अभ्यास से वज्रासन तथा योग-मुद्रा दोनों के लाभ मिल जाते हैं।



9/2

9/1



9/4

9/3

10. सुप्त-वज्रासन

नाम :—

'सुप्त' का अर्थ है 'सोया हुआ'। इस आसन में वज्रासन लगा कर पीछे की ओर, पीठ के बल सो जाते हैं। इसलिए इस आसन का नाम 'सुप्त वज्रासन' है।

विधि :—

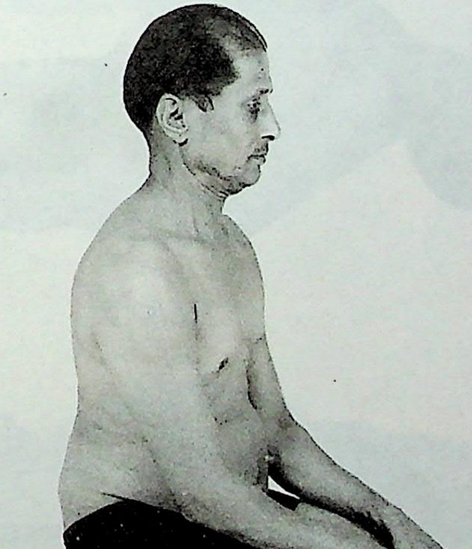
कम्बल या दरी पर वज्रासन में बैठ जाइए। अब चित्र 10/1 के अनुसार घुटनों के सहारे खड़े हो जाइए। फिर थोड़ा सा नीचे झुक कर चित्र 10/2 के अनुसार दोनों पाँवों को नितम्बों से बाहर कर लीजिए। ऐसा करने से आप एड़ियों की बजाए भूमि पर बैठ सकेंगे। अब आप चित्र 10/3 के अनुसार भूमि पर बैठ जाइए। बैठने पर दोनों घुटनों से दोनों पाँवों के अंगूठों तक का सारा भाग भूमि से लगा रहेगा। दोनों घुटने आपस में मिला लीजिए अथवा थोड़ा खुला रखिए। अब दोनों हाथों को दोनों तलुवों अथवा दोनों एड़ियों पर रख कर चित्र 10/4 के अनुसार पहले बाईं कोहनी को भूमि पर टिकाइए और फिर दाईं कोहनी को। अब धीरे-धीरे सिर का पिछला भाग भूमि पर टिका दीजिए। अब चित्र 10/5 के अनुसार अपने दोनों हाथों से, दोनों गट्टों को पकड़ कर, दोनों कोहनियों पर दबाव डालते हुए, अपनी कमर को ऊपर उठाकर, अपनी गरदन को पीछे की ओर मोड़ कर, भूमि पर टिका दें। इसके बाद छाती को कमान के समान तान दीजिए, और दोनों हाथों को जाँघों पर रखते हुए चित्र 10/6 की स्थिति में आ जाइए। श्वास-प्रश्वास साधारण गति से लेते रहिए। पूर्ण स्थिति में जित्तनी देर बिना जोर-जबर्दस्ती किए सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकें। कोहनियों का सहारा लेते हुए वापस उठ जाएँ और फिर टाँगें खोलकर आराम से शवासन करें।

विशेष :—

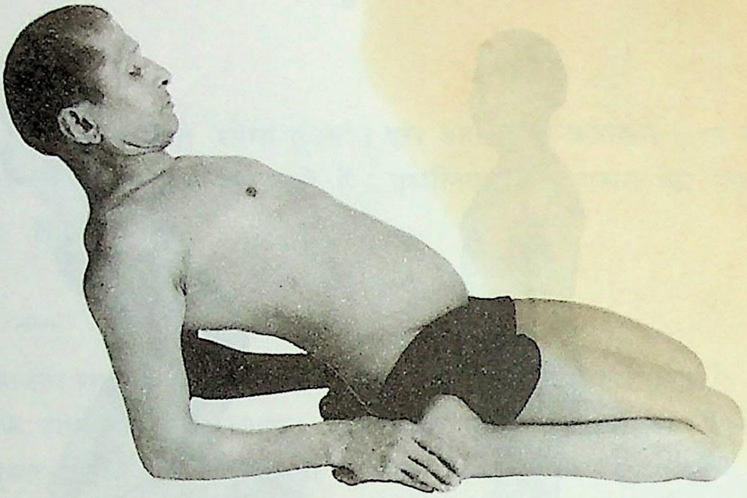
इस आसन में गर्दन को पीछे की ओर मोड़ने के स्थान पर सीधी रखते हुए, पीठ को भूमि के साथ लगाकर, चित्र 10/7 के अनुसार, हाथ को जाँघ पर अथवा चित्र 10/8 के अनुसार, हाथों को जाँघों पर रखने की बजाए सिर के नीचे रख लेते हैं।

10/1

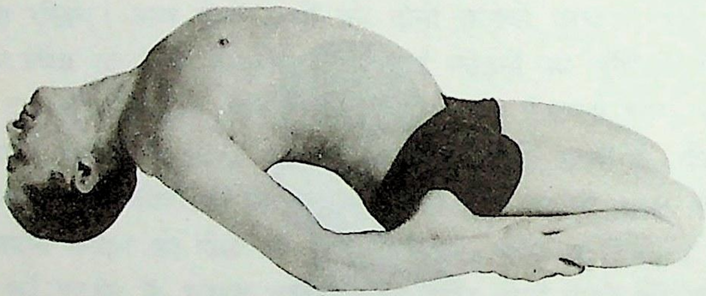
10/2



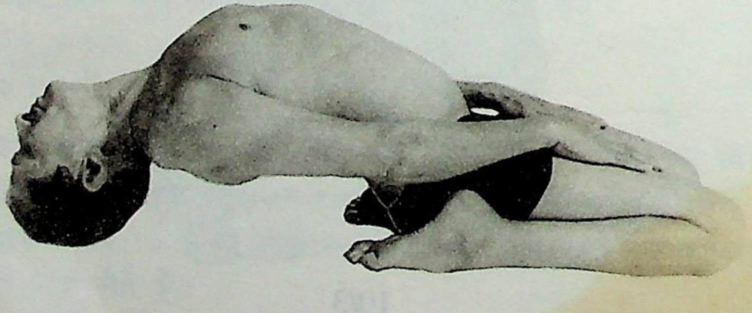
10/3



10/4



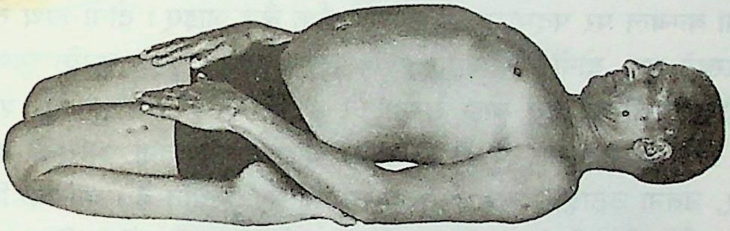
10/5



10/6

लाभ :—

सुप्त वज्रासन से पाँवों, जाँघों, पेट और छाती पर अच्छा प्रभाव पड़ता है। छाती, श्वास तथा गले के रोगों में तो यह लाभप्रद है ही, साथ ही कमर और बस्ति-प्रदेश के रोगों में भी हितकर है। इसके करने से पेट घट जाता है और अपने स्थान से हटी नाभि ठीक हो जाती है। गुर्दों, मसानों तथा स्त्री-पुरुषों के जनन अंगों को यह प्रभावित करता है। यह आसन स्त्रियों के सब रोगों का उत्तम इलाज है।



10/7

10/8

11. तुला-आसन

नाम :—

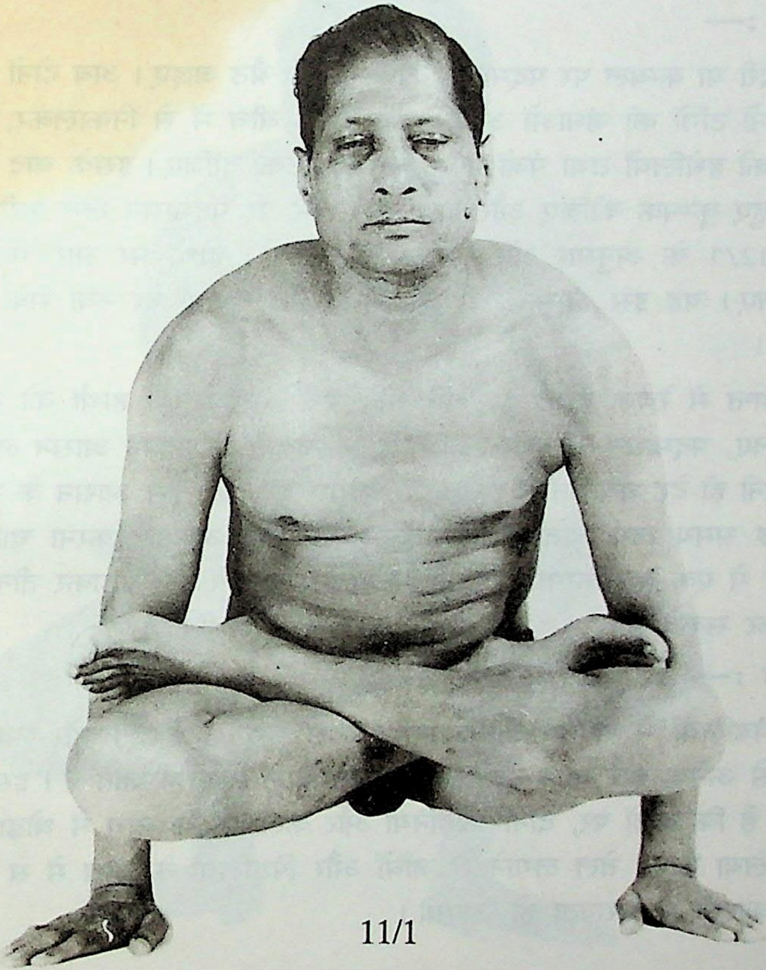
'तुला' का अर्थ है 'तराजू'। इस आसन में अपने शरीर का भार अपनी बाँहों पर तराजू के समान तोला जाता है। इसीलिए इस आसन का नाम 'तुला-आसन' है। इस आसन को 'तोलासन', 'उत्थित-पद्मासन' तथा 'झूलासन' भी कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन में शान्तिपूर्वक बैठ जाइए। दोनों हाथ दोनों बगलों में रखते हुए, दोनों हथेलियाँ पृथ्वी पर जमाइए। पूरक करके कुम्भक कीजिए। दोनों हाथों पर पूरा बोझ सम्भालते हुए, आसन लगे हुए पूरे शरीर को चित्र 11/1 के अनुसार पृथ्वी से ऊपर उठाइए। जितना अधिक ऊपर उठाया जाए, उतना उठाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। कुम्भक किए हुए सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। अंत में वापिस लौट आइए। कुछ क्षण आराम कीजिए। पुनः दोहराइए। धीरे-धीरे पाँच बार तक दोहरा सकते हैं।

लाभ :—

इस आसन में पद्मासन के लाभ तो मिलते ही हैं, साथ ही यह आसन हाथों, बाँहों और कन्धों को मजबूत बनाता है और बल प्रदान करता है। पीठ और कन्धों के दर्द समाप्त हो जाते हैं। हाथों की बढ़ी हुई चर्बी कम हो जाती है। जो व्यक्ति लिखने और टाईप करने का कार्य करते हैं, उनके लिए भी यह आसन बहुत उपयोगी है।



11/1

12. कुक्कुटासन

नाम :—

'कुक्कुट' का अर्थ है 'मुर्गा'। इस आसन को करने से शरीर की स्थिति मुर्गे के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन का नाम 'कुक्कुटासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन की स्थिति में बैठ जाइए। अब दोनों हाथों को दोनों टाँगों की जंघाओं और पिंडलियों के बीच में से निकालकर, दोनों हाथों की हथेलियों तथा पंजों को जमीन पर टिका दीजिए। इसके बाद पूरक करते हुए कुम्भक कीजिए और हाथों के सहारे पर पद्मासन लगे शरीर को चित्र 12/1 के अनुसार धीरे-धीरे ऊपर उठाइए। हाथों पर सारे भार को संभालिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए।

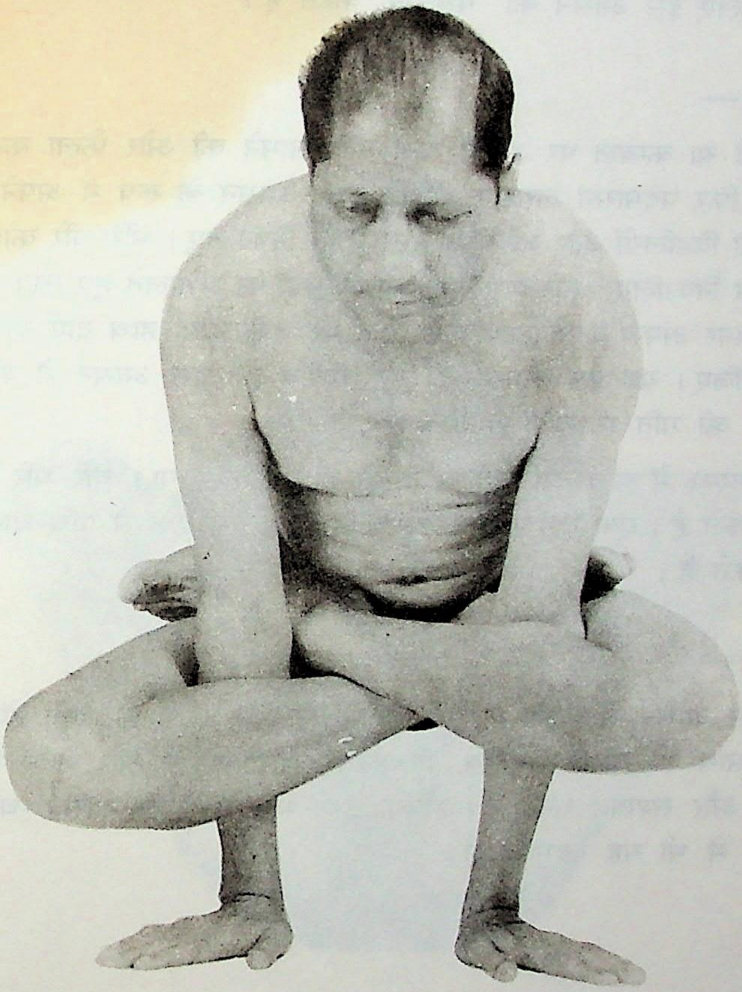
अन्त में रेचक करते हुए धीरे-धीरे नीचे आ जाइए। हाथों को बाहर निकालिए, पद्मासन को खोल दीजिए और जितनी देर आपने आसन लगाया है, उतनी ही देर शवासन में लेट कर, आराम कीजिए। इस आसन के सधने में कुछ समय लग जाता है, इसलिए धैर्य-पूर्वक अभ्यास करना चाहिए। आरम्भ में एक बार करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे इसे बढ़ाकर तीन बार तक कर सकते हैं।

विशेष :—

पिंडलियों में से हाथ निकालना एकदम सरल नहीं है। जोर-जबर्दस्ती करने से अनेक बार बाल टूट जाते हैं और बाल-तोड़ हो जाते हैं। इसलिए अच्छा है कि बाँहों पर, दोनों कोहनियों और कलाइयों के बीच में थोड़ा तेल लगा लिया जाए। तेल लगाने से जाँघों और पिंडलियों के बीच में से बाँहों को निकालने में सरलता हो जाएगी।

लाभ :—

इस आसन से पद्मासन के तो सब लाभ मिलते ही हैं, साथ ही जठराग्नि प्रदीप्त होती है, भूख लगती है, पाचन-शक्ति बढ़ती है, आलस्य दूर भागता है, शरीर में स्फूर्ति आती है और नस-नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। छाती, भुजाएँ, कन्धे, कलाइयाँ और हथेलियाँ पुष्ट एवम् दृढ़ बनते हैं।



12/1

13. गर्भासन

नाम :—

इस आसन में शरीर की स्थिति गर्भ में स्थित बच्चे के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन को 'गर्भासन' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर अपनी दोनों टाँगें सामने की ओर फैला कर बैठ जाइए। फिर पद्मासन लगाइए और कुक्कुट-आसन के रूप में अपने दोनों हाथों को पिंडलियों और जाँघों के बीच में से निकालिए। धीरे-धीरे कोहनियाँ भी बाहर निकालिए। सारे शरीर का भार नितम्बों पर संभालते हुए चित्र 13/1 के अनुसार अपना बायाँ हाथ बाएँ गाल पर तथा दायाँ हाथ दाएँ गाल पर रख लीजिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। इस आसन में श्वास-प्रश्वास की गति साधारण रहनी चाहिए।

आरम्भ में पाँच-दस सेकण्ड करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं। एक दिन में एक समय में आप इसे एक से पाँच बार तक कर सकते हैं।

लाभ :—

इस आसन से पद्मासन तथा कुक्कुटासन के लाभ तो प्राप्त होंगे ही, इसके साथ ही जंघाएँ, नितम्ब, पिंडलियाँ, बस्ति-प्रदेश और गर्दन सुन्दर, सुडौल और सशक्त बनते हैं। हर्निया तथा महिलाओं के मासिक-धर्म की गड़बड़ी में भी यह लाभप्रद है।

13/1

14. वकासन

नाम :—

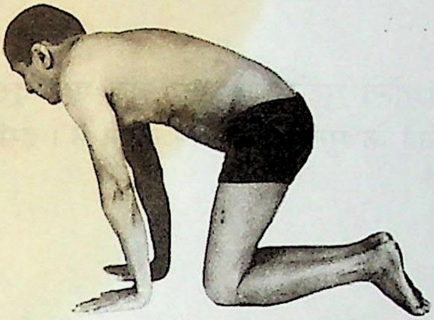
'वक' का अर्थ है 'बगुला'। इस आसन में शरीर की स्थिति बगुले के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन को 'वकासन' कहते हैं।

विधि :—

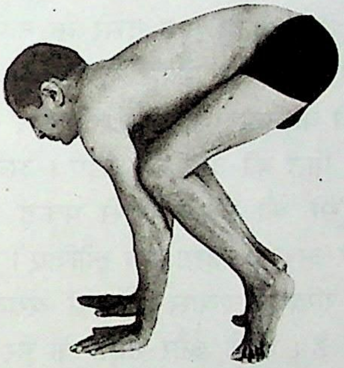
दरी या कम्बल पर घुटने मोड़ कर उकडू बैठ जाइए। थोड़ा सामने की ओर झुक कर चित्र 14/1 के अनुसार अपने दोनों हाथों को भूमि पर जमा लीजिए। अब कोहनियों को थोड़ा-सा झुका कर चित्र 14/2 के अनुसार, अपने दोनों घुटनों को ऊपर उठाकर, अपनी कोहनियों से ऊपर भुजदण्डों पर सटाइए। फिर अपने हाथों और बाँहों पर जोर डालते तथा अपने पैरों के पंजों को ऊपर उठाते हुए कमर, कटि, नितम्बों आदि को जितना ऊँचा उठा सकते हैं, उठा लीजिए और चित्र 14/3 की स्थिति में आ जाइए। अपने पूरे शरीर के भार को हाथों पर संभालिए। घुटनों का कुछ भार भुजदण्डों पर भी रहेगा। श्वास-प्रश्वास की गति सामान्य रखिए। इस आसन की यह पूर्ण स्थिति है। आरम्भ में यह आसन 2-4 सेकंड करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाइए।

लाभ :—

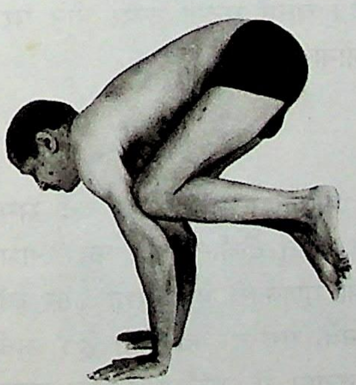
इस आसन से हाथों और भुजाओं की माँसपेशियाँ तथा नस-नाड़ियाँ सुगठित एवं सुदृढ़ बन जाती हैं। छाती चौड़ी हो जाती है।



14/1



14/2



14/3

15. गोमुखासन

नाम :—

इस आसन में दोनों घुटने मोड़ कर जब एक-दूसरे के ऊपर रखते हैं तो उनकी आकृति 'गौ के मुख' जैसी बन जाती है। इसीलिए इस आसन का नाम 'गोमुखासन' है।

विधि :—

कम्बल अथवा दरी बिछाकर बैठ जाइए। बाईं टाँग को घुटने से मोड़कर एड़ी को दाहिने नितम्ब के नीचे रखिए। अब दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़ कर, मुड़ी हुई बाईं टाँग के ऊपर चित्र 15/1 के अनुसार इस प्रकार रखिए कि दाहिना तथा बायाँ दोनों घुटने एक-दूसरे के ऊपर-नीचे रहें। दाहिने पाँव का पंजा और एड़ी बाएँ नितम्ब के निकट रहेंगे। अब चित्र 15/2 के अनुसार दाहिना हाथ दाहिने कंधे के ऊपर से, पीठ की ओर ले जाइए तथा बायाँ हाथ बाईं बगल के नीचे से, पीठ की ओर ले जाइए। अब चित्र 15/3 के अनुसार दोनों हाथों को एक-दूसरे की उँगलियों से पकड़ लीजिए। अपने सिर को दाहिनी कोहनी के सहारे अथवा सीधा रख लीजिए। फिर तन कर बैठ जाइए। दृष्टि सामने की ओर रखिए। श्वास-प्रश्वास बराबर लेते रहिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। हाथों और टाँगों के हेर-फेर से, इस आसन को एक समय में, तीन-तीन बार, फेर-बदल कर, कर सकते हैं।

ध्यान रहे दाहिना घुटना ऊपर रखने पर दाहिना हाथ दाएँ कन्धे के ऊपर से पीछे ले जाना है। बायाँ घुटना ऊपर होने पर बायाँ हाथ बाएँ कन्धे के ऊपर से पीछे ले जाना है।

लाभ :—

गोमुखासन से पीठ और गर्दन के दर्द समाप्त हो जाते हैं। मधुमेह, प्रमेह, बहुमूत्र तथा धातु-दौर्बल्य में यह लाभ पहुँचाता है। स्त्रियों के लिकोरिया रोग में भी गुणकारी है। हाथों और बाँहों की नसों में लचीलापन आ जाता है और इनके रोग दूर हो जाते हैं। छाती में भी लाभ पहुँचता है। निम्न तथा उच्च रक्तचाप में, हर्निया (आँत उतरना) तथा कुबड़ेपन में भी गुणकारी है।

15/1

15/2

15/3

16. गोरक्षासन

नाम : —

'गुरु गोरखनाथ' (गोरक्षनाथ) इसी आसन पर साधना करते थे। इसीलिए इस आसन का नाम 'गोरक्षासन' है।

विधि :—

कम्बल या दरी बिछाकर बैठ जाइए। दोनों टाँगों को घुटने से मोड़िए। अब चित्र 16/1 के अनुसार दोनों पाँवों के तलवों, एड़ियों और पंजों को आपस में मिलाइए। अब धीरे-धीरे दोनों एड़ियों को मूलाधार के साथ सटाइए। दोनों हाथों की कंघी बनाकर चित्र 16/2 के अनुसार दोनों पाँवों के अग्र-भाग को पकड़ लीजिए। दोनों हाथों के अँगूठे पाँव के अँगूठों के ऊपर रहेंगे। अब श्वास को पूरी तरह खींचते हुए अन्दर भरिए और कमर को सीधा रखिए। चित्र 16/3 के अनुसार अपने घुटनों को भूमि के साथ सटाइए। आरम्भ में आप चित्र 16/4 के अनुसार घुटनों पर हाथ रख कर घुटनों को दबाते हुए अभ्यास कर सकते हैं। साँस रोक कर आप जितनी देर सरलतापूर्वक बैठ सकें, उतनी ही देर बैठना चाहिए। अन्त में धीरे-धीरे साँस बाहर निकालते हुए टाँगों को खोल दीजिए और सारे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए। श्वास-प्रश्वास लेते हुए आराम कीजिए।

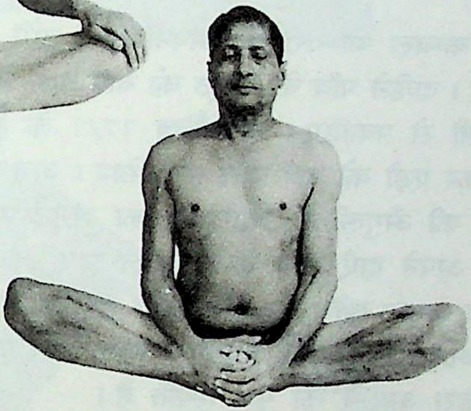
सावधान :—

अधिक चर्बी वाले और हृदय के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

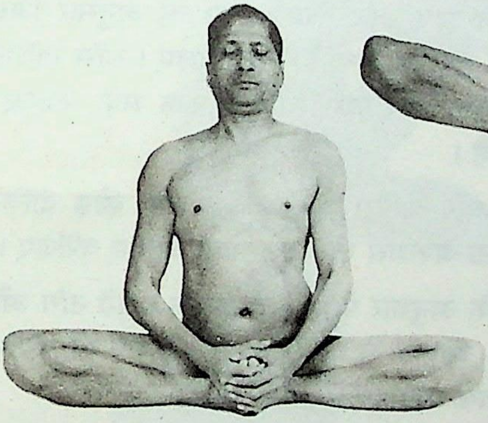
लाभ :—

गोरक्षासन से शुक्र-ग्रन्थियों का व्यायाम होता है। इससे वीर्य की रक्षा करने मे सहायता मिलती है। स्वप्नदोष आदि के रोगों में लाभप्रद है। मूत्र-संबंधी दोष दूर हो जाते हैं। इससे महिलाओं के रज, गर्भाशय तथा मासिक-धर्म की खराबियाँ दूर होती हैं। ल्यूकोरिया तथा कटिशूल में भी यह लाभप्रद है।

16/1



16/2



16/3

16/4

17. धनुराकर्षण आसन

नाम :—

'धनुर्' (धनुष) का अर्थ है 'कमान'। 'आकर्षण' का अर्थ है 'खिंचाव'। इस आसन में शरीर की स्थिति खिंचे हुए धनुष के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन का नाम 'धनुराकर्षण' आसन है।

विधि :—

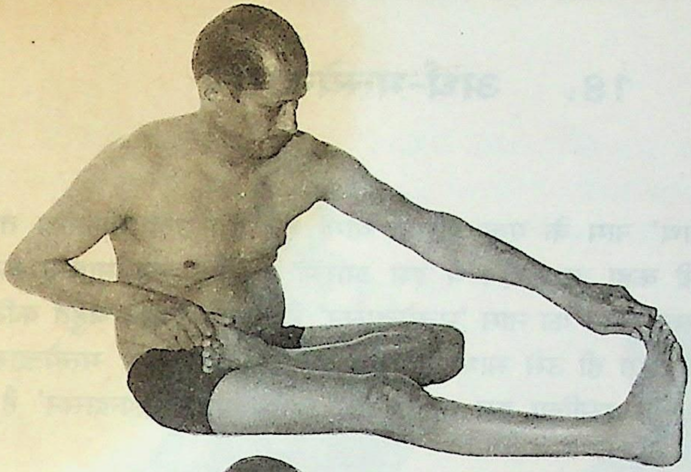
कम्बल या दरी पर अपनी दोनों टाँगें सामने की ओर फैलाकर बैठ जाइए। दाहिने पाँव के अँगूठे को बाएँ हाथ के अंगूठे और उसके साथ वाली अँगुली से पकड़िए। अब चित्र 17/1 के अनुसार बाईं टाँग को घुटने से मोड़कर एड़ी को दाईं जाँघ पर रखिए। अब दाएँ हाथ के अँगूठे और उसके साथ की अँगुली से, बाएँ पाँव का अंगूठा पकड़कर, धीरे-धीरे ऊँचा उठाते हुए, अपने दाएँ कान के साथ लगाइए और चित्र 17/2 के अनुसार जिस प्रकार कमान खींच कर तीर छोड़ते हैं, उसी स्थिति में आ जाइए। साँस खींचते हुए आन्तरिक कुम्भक कीजिए। जितनी देर इस स्थिति में रुक सकें, रुकिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

अब साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे वापिस आ जाइए। हाथ छोड़ दीजिए और टाँगें सीधी कर लीजिए। श्वास-प्रश्वास लेते हुए थोड़ा आराम कीजिए।

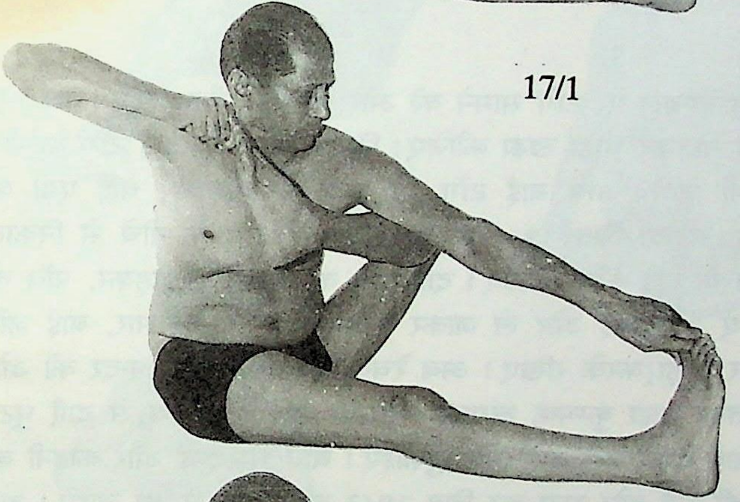
इस आसन को चित्र 17/3 के अनुसार फेर-बदल करके दूसरी टाँग और दूसरे हाथ से भी करना चाहिए। आरम्भ में एक-एक बार करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे तीन-तीन बार तक बढ़ाइए।

लाभ :—

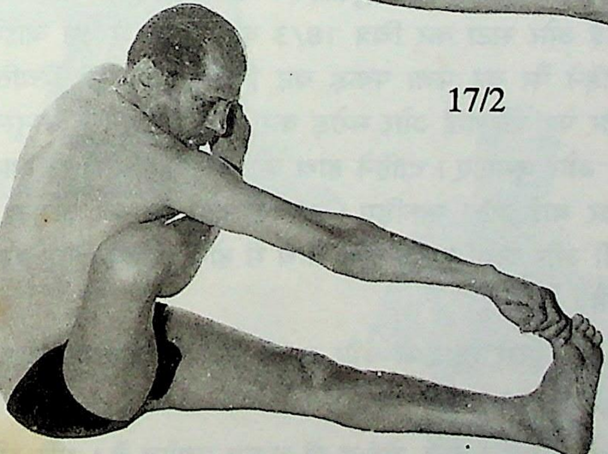
धनुराकर्षण आसन बैठकर काम करने वालों के लिए बहुत लाभदायक है। ज़िन लोगों को दफ्तरों आदि में लिखने-पढ़ने का कार्य करना पड़ता है, उन्हें इस आसन को अवश्य करना चाहिए। इससे हाथों-पैरों की नसें सुदृढ़ होती हैं, कमर एवं कन्धों की माँसपेशियाँ मजबूत होती हैं, गठिया तथा लकवे की शिकायत दूर हो जाती है। यकृत् और बड़ी आँत के रोग भी समाप्त हो जाते हैं।



17/1



17/2



17/3

18. अर्ध-मत्स्येन्द्रासन

नाम :—

'मत्स्येन्द्रनाथ' नाम के एक प्रसिद्ध योगी हुए हैं। उन्हें मीननाथ तथा मच्छन्दरनाथ भी कहा जाता है। वे इस आसन पर बैठ कर साधना करते थे। इसलिए इस आसन का नाम 'मत्स्येन्द्रासन' है। मत्स्येन्द्रासन बहुत कठिन आसन है, कुछ लोग ही उसे साध पाते हैं। 'अर्ध-मत्स्येन्द्रासन' मत्स्येन्द्रासन का सरलीकरण है। इसलिए इस आसन का नाम 'अर्ध-मत्स्येन्द्रासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर टाँगें सामने की ओर फैलाकर बैठ जाइए। दाईं टाँग को घुटने से मोड़कर थोड़ा खड़ा कीजिए। जिससे बायाँ पैर दाईं टाँग के नीचे से पार चला जावे। अब बाईं टाँग को घुटने से मोड़कर, बाईं एड़ी को मूलाधार पर अथवा चित्र 18/1 के अनुसार दाईं टाँग के नीचे से निकाल कर, नितम्ब के दाईं ओर सटाइए। दाईं टाँग को घुटने से मोड़कर, पाँव को थोड़ा उठाइए और बाईं ओर ले जाकर चित्र 18/2 के अनुसार, बाईं जाँघ के बाईं ओर खड़ा करके रखिए। अब रेचक करके पेट को अन्दर की ओर पिचकाइए तथा बाह्य कुम्भक लगाइए। इसके बाद दाँए हाथ से दाएँ घुटने के पास दबाव देकर उसे बाईं ओर झुकाइए। बाएँ भुजदण्ड और कोहनी को दाएँ घुटने की दाईं ओर सटा कर चित्र 18/3 की स्थिति में आ जाइए। अब बाएँ हाथ से दाहिने पैर का पंजा पकड़ कर चित्र 18/4 की स्थिति में आ जाइए। कमर और पेट को दाईं ओर मरोड़ कर, चित्र 18/5 के अनुसार गर्दन और सिर दाहिनी ओर घुमाइए। दाहिने हाथ को कमर के पीछे ले जाकर चित्र 18/6 के अनुसार बाईं जांघ पकड़िए। आपके दाएँ पैर का अंगूठा, घुटना, बायाँ कन्धा, ठोडी और दायाँ कन्धा एक सीध में होने चाहिएँ। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

इस आसन को दूसरे हाथ से और दूसरी टाँग से अदल-बदल कर भी कीजिए। देखिए चित्र 18/7।

आरम्भ में यह आसन कुछ सेकंड ही करना पर्याप्त है। धीरे-धीरे समय बढ़ाकर तीस सेकंड तक भी क़र सकते हैं। बिना कुम्भक लगाए धीरे-धीरे दो-तीन मिनट तक भी समय बढ़ा सकते हैं।

18/1

18/2

18/3

18/4

विशेष :—

1. रेचक द्वारा साँस बाहर निकाल कर बाह्य कुम्भक अवस्था में इस आसन को करना अधिक लाभप्रद है। यह आसन भी कठिनतम आसनों में से एक है। इसे भी बहुत धैर्यपूर्वक साधना चाहिए; हिम्मत नहीं हारनी चाहिए।

2. कुम्भक लगाकर कमर को इस प्रकार मरोड़ी देनी चाहिए, जिस प्रकार कपड़े को निचोड़ने के लिए उसे मरोड़ी देते हैं।

3. आरम्भ में दाएँ पाँव का पंजा न पकड़ा जा सके तो कुछ दिन चित्र 18/8 के अनुसार दोनों हथेलियों को भूमि पर जमा कर कमर को मरोड़ना चाहिए। धीरे-धीरे दाहिने पाँव का पंजा पकड़ने का प्रयास भी जारी रखना चाहिए। इसे 'वक्रासन' कहते हैं।

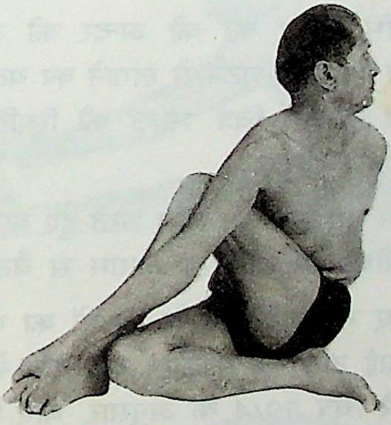
अर्ध-मत्स्येन्द्रासन और पूर्ण-मत्स्येन्द्रासन में एक ही अन्तर है और वह यह कि अर्ध-मत्स्येन्द्रासन में बाएँ पैर की एड़ी को गुदा के समीप अथवा दाएँ नितम्ब के दाईं ओर सटाते हैं और पूर्ण-मत्स्येन्द्रासन में बाएँ पैर की एड़ी और पंजे को दाएँ जाँघ के मूल में सटाते हैं। पूर्ण-मत्स्येन्द्रासन कठिनतम आसनों में से एक है। उसे साधने के लिए पहले अर्ध-मत्स्येन्द्रासन साधना चाहिए।

लाभ :—

अर्ध- मत्स्येन्द्रासन द्वारा सम्पूर्ण मेरुदण्ड लचीला और स्वस्थ हो जाता है। कमर का दर्द समाप्त हो जाता है। रक्त-संचार बहुत अच्छी तरह होने लगता है। पाचन-क्रिया सुधर जाती है। इस आसन से नाभि के निचले भागों — टाँगों, कमर, पेट और पीठ आदि तथा कन्धों एवं गर्दन का अच्छा खिंचाव हो जाता है। जठराग्नि बढ़ती है। पेट के रोग नष्ट हो जाते हैं। आँतों के रोग समाप्त हो जाते हैं। यह शरीर में सभी हड्डियों, माँस-पेशियों और नसों को सबल बनाता है और उन्हें स्फूर्ति प्रदान करता है। मधुमेह के लिए बहुत उपयोगी है।

18/5

18/6



18/7

18/8

19. जानु-शिरासन

नाम :—

'जानु' का अर्थ है 'घुटना'। इस आसन में अपने सिर को अपने घुटने से सटाया जाता है। इसलिए इस आसन का नाम 'जानु-शिरासन' है। इस आसन को 'एकपाद-पश्चिमोत्तानासन' तथा 'अर्ध-पश्चिमोत्तानासन' भी कहते हैं।

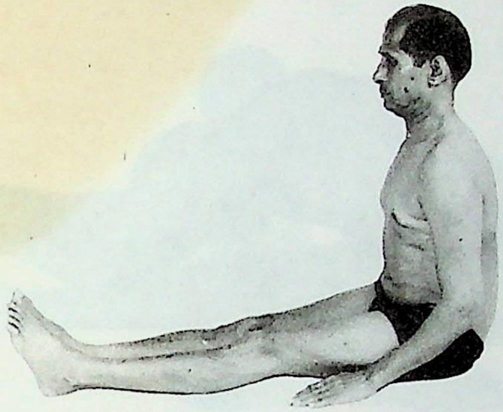
विधि :—

कम्बल अथवा दरी बिछाइए। चित्र 19/1 के अनुसार दोनों टाँगें सामने की ओर फैलाकर बैठ जाइए। दाहिनी टाँग को फैला हुआ ही रखिए। बाईं टाँग को घुटने से मोड़कर उसकी एड़ी को मूलाधार के साथ सटाइए। साथ ही तलुवा और पंजा दाईं जाँघ के साथ चिपकाइए। अब अपने दोनों हाथों से दाएँ पैर का अंगूठा या पंजा पकड़िए और चित्र 19/2 की स्थिति में आ जाइए। रेचक अर्थात् साँस धीरे-धीरे बाहर निकालकर रोकिए अर्थात् बाह्य कुम्भक कीजिए। नाभि सहित पेट को अन्दर की ओर चिपकाइए। अब धीरे-धीरे नाक अथवा सिर दाएँ घुटने से लगाने का यत्न कीजिए। जल्दी मत कीजिए। दो-चार-दस दिन में चित्र 19/3 की स्थिति में आ जाइए। यह जानु-शिरासन की पूर्ण स्थिति है।

अन्त में धीरे-धीरे पूरक अर्थात् साँस भरते हुए वापिस आ जाइए। घुटना खोलकर बाँया पैर सीधा कर दीजिए। आराम से बैठ जाइए।

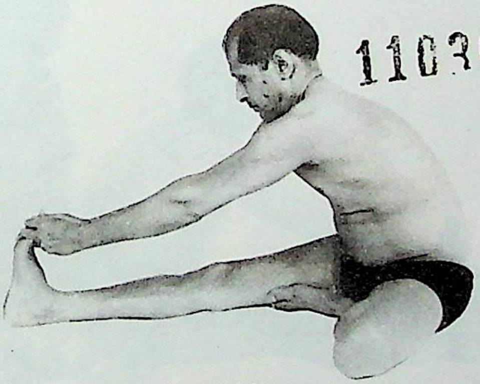
अब ऊपर बताए गए दाईं टाँग के नियमों का पालन करते हुए, बाईं टाँग सीधी रखिए। दाईं टाँग को मोड़िए। बाईं टाँग के पंजे को दोनों हाथों से पकड़कर, धीरे-धीरे चित्र 19/4 के अनुसार, बाएँ घुटने पर नाक अथवा सिर लगाइए। इस आसन को बारी-बारी दोनों ओर से करना चाहिए। एक से तीन बार तक दोहरा सकते हैं।

जानु-शिरासन को दो अन्य विधियों से भी किया जाता है। पहली विधि में घुटने को मोड़कर एड़ी को चित्र 19/5 के अनुसार जाँघ के मूल में रखिए। अब फैली हुई टाँग का पंजा पकड़कर चित्र 19/6 के अनुसार घुटने पर नाक या सिर लगाइए। इस आसन को भी आप दोनों टाँगों से, बारी-बारी से, एक से तीन बार तक कर सकते हैं।



19/1

110301



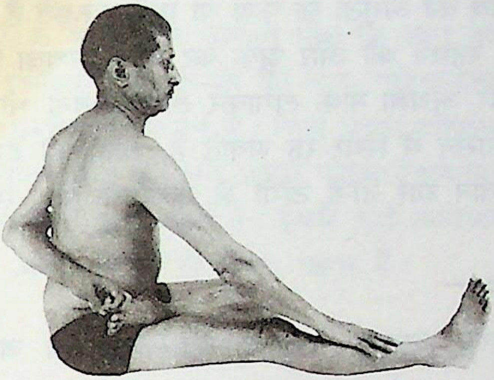
19/2

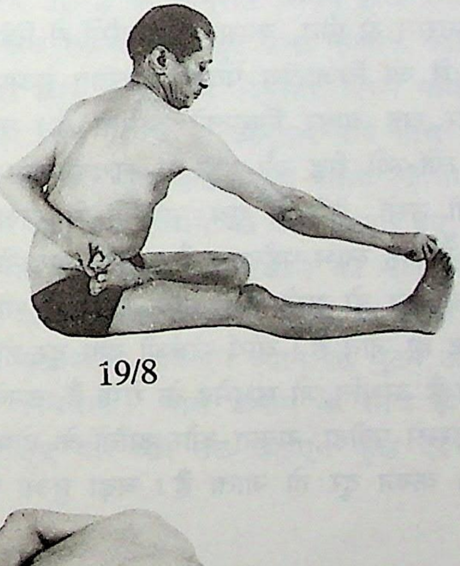
19/3

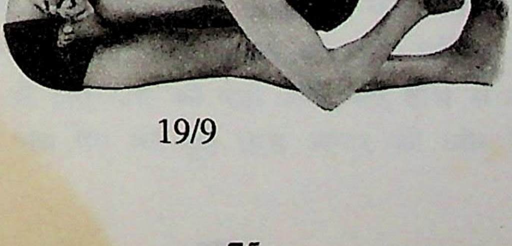
19/4

19/5

19/6


19/7


19/8


19/9

दूसरी विधि में, जांघ के मूल में सटाई हुई एड़ी वाले पैर के अंगूठे को, उसी ओर के हाथ को कमर के पीछे ले जाकर, चित्र 19/7 के अनुसार, बद्ध-पद्मासन की भाँति पकड़ लेते हैं। दूसरे हाथ से चित्र 19/8 के अनुसार, फैले हुए पाँव का अँगूठा या पंजा या एड़ी पकड़ते हैं। इसके बाद चित्र 19/9 के अनुसार सामने की ओर झुक कर नाक अथवा सिर घुटने से लगाते हैं। घुटने में सिर अथवा नाक लगाकर आप जितनी भी देर सुविधापूर्वक श्वास रोक कर आसन में स्थिर रह सकते हैं, उतनी ही देर रहिए। इस आसन को आप तीन-तीन बार दोनों टाँगों से दोहराकर कर सकते हैं।

सावधान :—

रजस्वाला अथवा गर्भवती महिलाओं को जानु-शिरासन नहीं करना चाहिए।

लाभ :—

जानु-शिरासन से पीठ, कमर तथा टाँगों में खिंचाव (तनाव) आता है। रीढ़ की हड्डी में जो विजातीय पदार्थ एकत्रित हुआ होता है, उसमें हलचल मचती है और वह बाहर निकलने लगता है। ज्यों-ज्यों विजातीय पदार्थ निकलता है, त्यों-त्यों रीढ़ की हड्डी में लचकीलापन आता रहता है। इससे पीठ की सभी नसों, पेशियों एवं नाड़ियों में लचकीलापन आ जाता है। साइटिका दर्द में यह लाभ पहुँचाता है। इससे टखनों, पिण्डलियों, घुटनों और जाँघों के विकार दूर हो जाते हैं। उनके बंधों में भी लचकीलापन आ जाता है और वे पुष्ट हो जाते हैं। वीर्य-संबंधी दोष दूर हो जाते हैं। जिनके पेशाब में शूगर आती है अर्थात् जो मधुमेह के रोगी हैं, उनके लिए यह आसन बहुत लाभप्रद है। इससे प्लीहा, यकृत् और आँतों के दोष दूर होकर पाचन-शक्ति बढ़ जाती है। कब्ज दूर हो जाता है। बढ़ा हुआ पेट घटने लगता है।

20. पश्चिमोत्तानासन

नाम :—

इस आसन से शरीर के पृष्ठ भाग अर्थात् पीछे के भाग का पूरी तरह से खिंचाव हो जाता है। इसलिए इस आसन का नाम 'पश्चिमोत्तान-आसन' है। पश्चिमोत्तानासन एक महत्त्वपूर्ण आसन है। जिस प्रकार शीर्षासन को सब आसनों का राजा या राष्ट्रपति कहते हैं, उसी प्रकार पश्चिमोत्तानासन को सारे आसनों का दीवान या प्रधानमंत्री कहा जाता है। इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं है। पश्चिमोत्तानासन को अनेक विधि से किया जाता है।

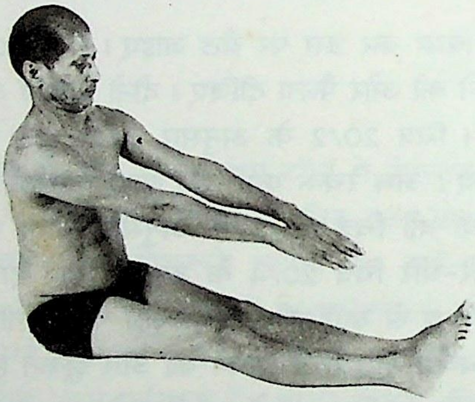
पहली विधि :—

दरी या कम्बल बिछा कर उस पर बैठ जाइए। चित्र 20/1 के अनुसार अपनी दोनों टाँगें सामने की ओर फैला दीजिए। दोनों एड़ियाँ और दोनों अँगूठे आपस में मिले रहेंगे। चित्र 20/2 के अनुसार अपने हाथ सामने की ओर फैला कर पूरक कीजिए। अब रेचक करते हुए बाह्य कुम्भक कीजिए। सामने की ओर झुकिए। हाथों को चित्र 20/3 के अनुसार अपने पाँवों के अँगूठों की ओर बढ़ाइए। धीरे-धीरे चित्र 20/4 के अनुसार दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का अँगूठा और बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का अँगूठा पकड़ लीजिए। अब पेट को अंदर की ओर पिचकाते हुए तथा सामने की ओर झुकते हुए, चित्र 20/5 के अनुसार, अपना नाक या सिर घुटनों पर टिकाने का यत्न कीजिए। अंत में चित्र 20/6 के अनुसार अपना नाक या सिर घुटनों पर टिका दीजिए। दो सेकंड से तीस सेकंड तक यथाशक्ति रुकिए। ध्यान रहे घुटने ऊपर को नहीं उठने चाहिएँ। उनका पृष्ठ (निचला) भाग जमीन के साथ ही लगा रहना चाहिए। अब पूरक करते हुए धीरे-धीरे उठ जाइए। कुछ देर शवासन में आराम कीजिए।

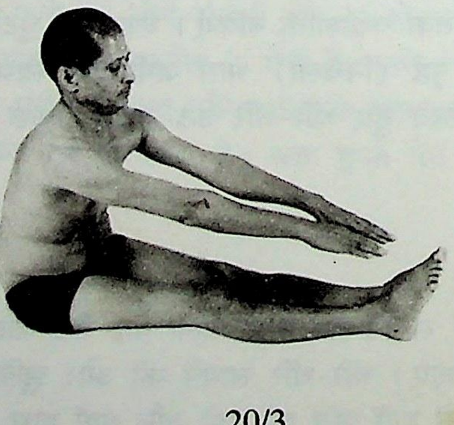
दूसरी विधि :—

अपनी दोनों टाँगें सामने की ओर फैला कर बैठ जाइए। रेचक करते हुए बाह्य कुम्भक लगाइए। धीरे-धीरे सामने की ओर झुकिए। चित्र 20/7 के अनुसार दाएँ हाथ से दाएँ पाँव की एड़ी और बाएँ हाथ से बाएँ पाँव की एड़ी पकड़ लीजिए। अब पेट को पूरी तरह अन्दर की ओर पिचकाते हुए

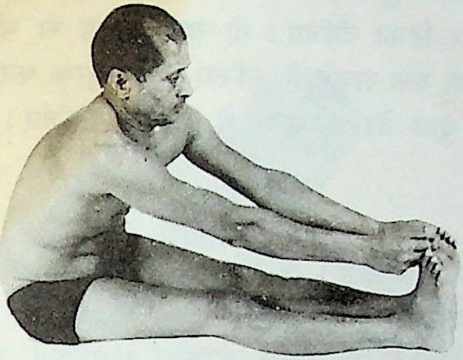
20/1



20/2



20/3



20/4

20/5

20/6

धीरे-धीरे सामने की ओर झुकिए और चित्र 20/8 के अनुसार अपने नाक या सिर को घुटनों पर टिका दीजिए। दो-चार सेकंड से बीस सेकंड तक जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए। अब पूरक करते हुए धीरे-धीरे वापिस लौट आइए। कुछ देर शवासन में आराम कीजिए।

तीसरी विधि :—

अपनी दोनों टाँगें चित्र 20/1 के अनुसार सामने की ओर फैलाकर बैठ जाइए। चित्र 20/2 के अनुसार अपने हाथ सामने की ओर फैलाकर पूरक कीजिए। अब रेचक करते हुए बाह्य कुम्भक लगाइए। सामने की ओर झुकिए। हाथों को चित्र 20/3 के अनुसार अपने पाँवों के अंगूठों की ओर बढ़ाइए। पेट को अन्दर की ओर पिचकाते हुए चित्र 20/9 के अनुसार आगे बढ़िए और चित्र 20/10 के अनुसार अपनी नाक को घुटनों की ओर ले जाने की कोशिश कीजिए। अन्त में चित्र 20/11 के अनुसार हाथों को पाँवों के पार ले जाकर, अपना सिर घुटनों पर टिका दीजिए। बाह्य कुम्भक करते हुए यथाशक्ति रुकिए। अन्त में पूरक करते हुए, धीरे-धीरे उठ जाइए। कुछ देर शवासन में आराम कीजिए।

अन्तर :—

तीनों विधियों में बहुत अन्तर नहीं है। पहली विधि में दोनों पाँवों के अँगूठे पकड़ कर घुटनों पर सिर टिकाना है। दूसरी विधि में दोनों पाँवों की एड़ियाँ पकड़ कर घुटनों पर सिर टिकाना है। तीसरी विधि में दोनों हाथों को पैरों के पार ले जाते हुए घुटनों पर सिर टिकाना है।

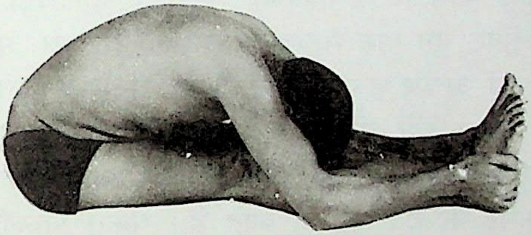
सावधान :—

पश्चिमोत्तानासन कठिनतम आसनों में से एक है। इसलिए इसके साधने में जल्दबाजी नहीं करनी चाहिए। जल्दबाजी करने से हानि पहुँचने की पूरी सम्भावना है। इसलिए किसी भी हालत में झटका नहीं मारना है, जोर-जबर्दस्ती नहीं करनी है। धीरे-धीरे अभ्यास करना ही उचित है। भले ही इसके पूरा सधने में छः महीने लग जाएँ।

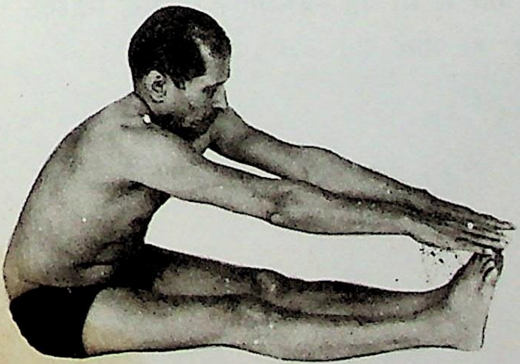
विशेष :—

जो महिलाएँ अथवा पुरुष स्थूल हों, मोटे हों या जिनकी तोंद भारी हो, बाहर निकली हुई हो, उन्हें इस आसन को साधने में बहुत धैर्य से काम लेना

20/7



20/8



20/9

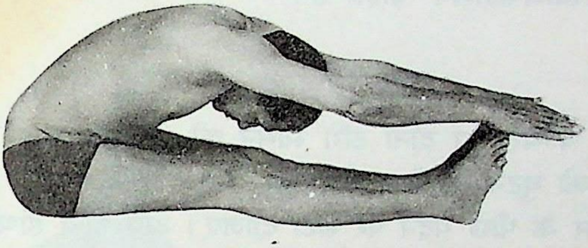
है। निरन्तर अभ्यास करने से, धीरे-धीरे पूरा शरीर ढीला होने लगेगा, नस-नाड़ियों में लचक आएगी, धीरे-धीरे चर्बी घटने लगेगी, पेट नरम होगा और मोटापा घटने लगेगा। ज्यों-ज्यों मोटापा कम होगा, पेट स्वयं घटेगा, तब यह आसन पूरा सधने लगेगा।

इस आसन को तीन-चार बार दोहरा सकते हैं। घुटनों पर सिर टिकाने के बाद बाह्य कुम्भक के स्थान पर आप सामान्य गति से श्वास-प्रश्वास भी ले सकते हैं। ऐसी अवस्था में आप अधिक देर तक रुक सकते हैं। धीरे-धीरे समय बढ़ाइए। एकदम नहीं।

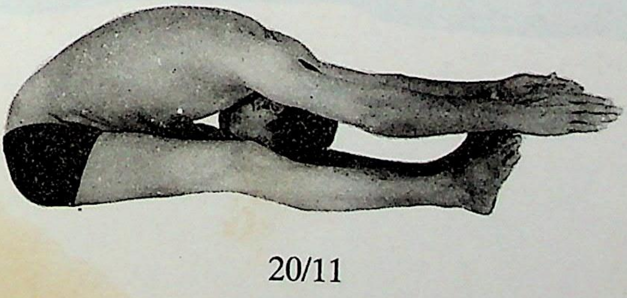
इस आसन के बाद चक्रासन अथवा सुप्त-वज्रासन करना चाहिए।

लाभ :—

पश्चिमोत्तानासन से शरीर के पूरे पृष्ठ भाग का पूरी तरह खिंचाव हो जाता है। सारे पृष्ठ भाग में लचीलापन आ जाता है। बढ़ी हुई तोंद और मोटापा घटाने के लिए यह एक महत्त्वपूर्ण आसन है। इस आसन से घुटनों के पृष्ठ भाग का भी अच्छा तनाव हो जाता है। उनमें लचीलापन आ जाता है। मेरुदण्ड की अकड़ धीरे-धीरे समाप्त हो जाती है और वह लचीला हो जाता है। इससे युवा कभी बूढ़ा नहीं होता और बूढ़ा युवा हो जाता है। इससे साइटिका तथा कमर के दर्द दूर हो जाते हैं। यकृत् तिल्ली, आँतों और बवासीर के रोग समाप्त हो जाते हैं।कब्ज मिट जाती है, जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है और भूख बढ़ जाती है। मधुमेह और गुर्दे के रोगों के लिए भी यह बहुत उत्तम आसन है। नज़ला-जुकाम, यौन-विकार (मूत्र-विकार), स्वप्न-दोष, श्वेत प्रदर में भी यह लाभप्रद है। इससे मासिक धर्म की गड़बड़ी दूर होकर नियमित हो जाती है।



20/10



20/11

21. एकपाद-स्कंधपादासन

नाम :—

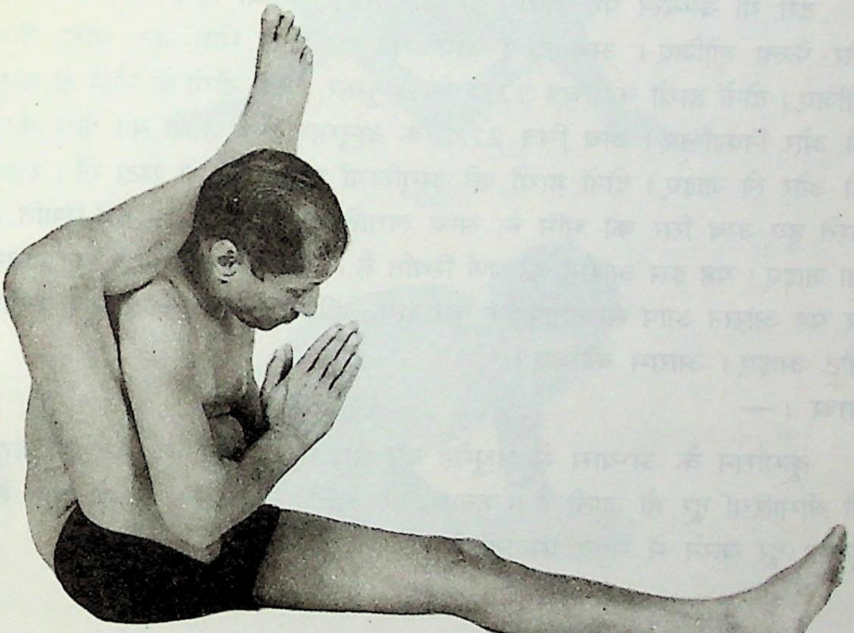
'स्कंध' का अर्थ है 'कंधा'। 'पाद' का अर्थ है 'पाँव'। इस आसन में एक पाँव को उठा कर कंधे के साथ गर्दन पर रखते हैं। इसलिए इस आसन को 'एकपाद-स्कंधपादासन' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर दोनों टाँगें सामने की ओर फैला कर बैठ जाइए। दाहिनी टाँग को घुटने से थोड़ा मोड़ कर, धीरे-धीरे ऊँचा उठा कर, कंधे पर ले जाकर सिर के पीछे गर्दन पर सटा दीजिए। अब दोनों हाथों से नमस्कार करते हुए चित्र 21/1 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। धीरे-धीरे वापिस लौट कर आराम कीजिए। दूसरी टाँग से भी ऐसा ही कीजिए।

लाभ :—

एकपाद-स्कंधपादासन के अभ्यास से लकवे की बीमारी दूर होती है। सूखी हुई टाँगों में रक्त-संचार होने लगता है। यह आसन वीर्य को बढ़ाता है, मुटापा कम करता है और गर्दन, कंधों और छाती को शक्ति देता है।



21/1

22. कूर्मासन

नाम :—

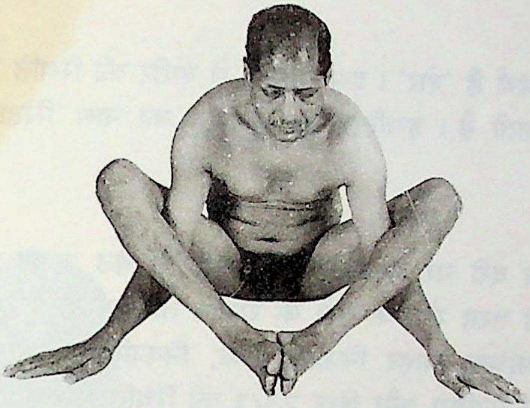
'कूर्म' का अर्थ है 'कछुआ'। इस आसन में शरीर की स्थिति कछुए के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन का नाम 'कूर्मासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर आराम से बैठ जाइए। दोनों टाँगों को सामने की ओर फैला लीजिए। अब दोनों टाँगों को घुटने से मोड़ कर थोड़ा ऊँचा कीजिए। दोनों हाथों को चित्र 22/1 के अनुसार, दोनों टांगों के नीचे से बाहर की ओर निकालिए। अब चित्र 22/2 के अनुसार दोनों हाथों को पीछे कमर की ओर ले जाइए। दोनों हाथों की अंगुलियाँ एक दूसरे से सटा लें। रेचक करते हुए अब सिर को भूमि के साथ लगाते हुए चित्र 22/3 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। बाह्य कुम्भक करते हुए जितनी देर यह आसन आप सरलतापूर्वक कर सकें, कीजिए। पूरक करते हुए वापिस लौट आइए। आराम कीजिए।

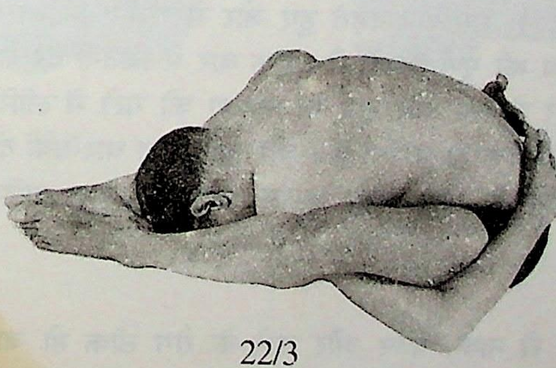
लाभ :—

कूर्मासन के अभ्यास से मधुमेह का रोग मिट जाता है। पेट की बहुत सी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं। कब्ज और आँतों के विकार दूर हो जाते हैं। मुटापा दूर करने में मदद मिलती है।



22/1

22/2



22/3

23. सिंहासन

नाम :—

सिंह का अर्थ है 'शेर'। इस आसन में शरीर की स्थिति शेर की आकृति के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन का नाम 'सिंहासन' है।

विधि :—

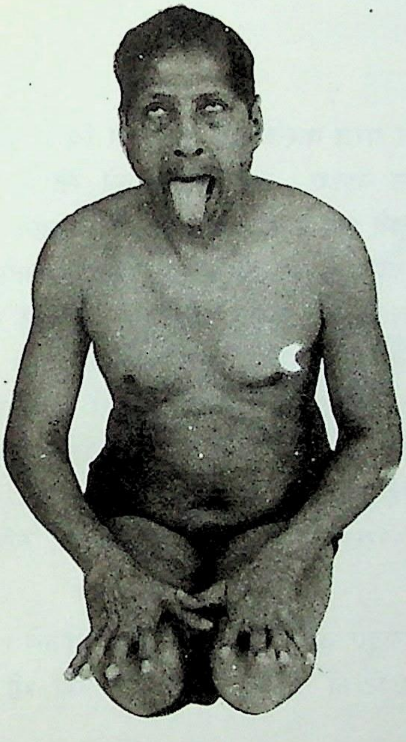
कम्बल या दरी पर वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए। दोनों हथेलियों के पंजों को पूरी तरह शेर के पंजे के समान तानकर दोनों घुटनों पर रखिए। जीभ जितनी अधिक बाहर निकाल सकें, निकालिए। आँखों को शेर की आँखों के समान फाड़िए और चित्र 23/1 की स्थिति में आ जाइए। अब नाक से साँस लेकर गले से शेर के समान दहाड़िए। गर्जना कीजिए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

दूसरी विधि :—

सूर्य के सामने वज्रासन लगा कर बैठ जाइए। दोनों हथेलियों को अपने दाईं-बाईं ओर भूमि पर जमा लीजिए। कमर में सामने की ओर थोड़ा सा झुकाव देकर, गर्दन को थोड़ा ऊँचा उठायें। मुँह को खोलकर जीभ को चित्र 23/2 के अनुसार अधिक से अधिक बाहर निकाल कर लटका दीजिए। सूर्य के प्रकाश को सीधा गले में जाने दीजिए। आँखें बन्द रखिए। नाक से साँस लीजिए, आंत्रिक कुंभक लगाइए। जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। अन्त में गले से शेर के समान दहाड़ते हुए जोर से गर्जना कीजिए। यह सिंहासन की दूसरी विधि की पूर्ण स्थिति है। एक बार में जितनी देर साँस रोक सकते हैं उतनी ही देर रोकिये और सूर्य के प्रकाश को गले में लीजिए। आरम्भ में दो-तीन बार दोहराना ही पर्याप्त है। धीरे-धीरे सात बार तक दोहरा सकते हैं। हर दो गर्जनाओं के बीच थोड़ा आराम अवश्य करना चाहिए।

लाभ :—

सिंहासन से नाक, कान और गले के रोग ठीक हो जाते हैं। गले के टॉसिल के रोग में विशेष गुणकारी है। इससे कंठ की नाड़ियाँ प्रभावित होती हैं। पिंडलियाँ, घुटने तथा अंगुलियाँ भी पुष्ट होती हैं।



23/1

23/2

24. पवन-मुक्तासन

नाम :—

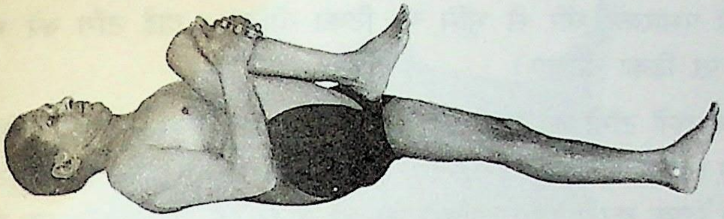
'पवन' का अर्थ है 'वायु'। 'मुक्त' का अर्थ है 'बंधन रहित'। इस आसन के अभ्यास से पेट की अपान वायु (गैस, गंदी वायु) गुदा मार्ग से बाहर निकल जाती है। पेट अपान वायु से मुक्त हो जाता है इसीलिए इस आसन को 'पवन-मुक्तासन' कहते हैं। यह आसन तीन चरणों में पूरा होता है।

विधि :—

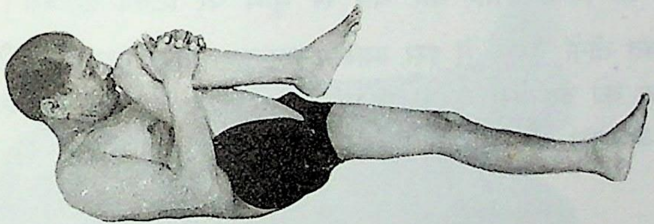
नरम दरी अथवा कम्बल की चार परत करके उसे फर्श पर बिछा लीजिए और उस पर पीठ के बल चित्त लेट जाइए। दोनों टाँगों को सीधा पसार लीजिए। अब दाईं टाँग को सीधा रखते हुए उत्तान-पादासन के समान थोड़ा ऊपर उठाकर उसे घुटने से मोड़िये। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर उनसे घुटने को पकड़िये। रेचक करते हुए अर्थात् साँस को बाहर निकालकर बाह्य कुम्भक लगाइए अर्थात् वायु को बाहर ही रोकिए। चित्र 24/1 के अनुसार घुटने पर दबाव डालते हुए उसे धीरे-धीरे छाती से सटाइए। अब चित्र 24/2 के अनुसार गर्दन को ऊपर उठाते हुए नाक को घुटने से सटाने का प्रयास कीजिए। साथ ही बाईं टाँग को भी उत्तान-पादासन के समान थोड़ा ऊपर उठा लीजिये। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हो, रुकिये। यह पहले चरण की पूर्ण स्थिति है।

अन्त में गर्दन को धीरे से नीचे लाइए और घुटने को छोड़ दीजिये। टाँग को सीधी पसार कर धीरे से भूमि पर टिका दीजिए। बाईं टाँग को भी धीरे से भूमि पर टिका दीजिए।

अब बाईं टाँग को सीधा रखते हुए उत्तान-पादासन के समान थोड़ा ऊपर उठाकर उसे घुटने से मोड़िये। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर उनसे घुटने को पकड़िये। रेचक करते हुए अर्थात् साँस को बाहर निकालकर बाह्य कुम्भक लगाइए अर्थात् वायु को बाहर ही रोकिए। घुटने पर दबाव डालते हुए उसे धीरे-धीरे छाती से सटाइये। अब चित्र 24/3 के अनुसार गर्दन को ऊपर उठाते हुए नाक को घुटने से सटाने का प्रयास कीजिए। साथ ही दाईं टाँग को भी उत्तान-पादासन के समान थोड़ा ऊपर उठा लीजिए। जितनी



24/1



24/2

24/3

देर सरलतापूर्वक रुक सकते हो, रुकिये। यह दूसरे चरण की पूर्ण स्थिति है।

अंत में गर्दन को धीरे से नीचे लाइए और घुटने को छोड़ दीजिए। टाँग को सीधी पसारकर धीरे से भूमि पर टिका दीजिए। दाईं टाँग को भी धीरे से भूमि पर टिका दीजिए।

अब दोनों टाँगों को उत्तान-पादासन के समान ऊपर उठाकर उन्हें घुटनों से मोड़िए। दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फंसाकर उनसे घुटनों को पकड़िए। रेचक करते हुए अर्थात् साँस को बाहर निकालकर कुम्भक लगाइए अर्थात् वायु को बाहर ही रोकिए। चित्र 24/4 के अनुसार दोनों घुटनों पर गुथे हुए हाथों से दबाव डालते हुए, उन्हें धीरे से छाती से सटाइये। अब चित्र 24/5 के अनुसार गर्दन को ऊपर उठाते हुए नाक को दोनों घुटनों के बीच में लगाइए। यह तीसरे चरण की पूर्ण स्थिति है।

अंत में गर्दन को धीरे से नीचे लाइये और दोनों घुटनों को छोड़ दीजिए। दोनों टाँगों को सीधी पसार कर धीरे से भूमि पर टिका दीजिये।

उपरोक्त तीनों चरणों में इस आसन का एक चक्र पूरा होता है। आरम्भ में एक चक्र का अभ्यास करना चाहिए। धीरे-धीरे बढ़ाकर यथाशक्ति पाँच चक्र तक अभ्यास कर सकते हैं।

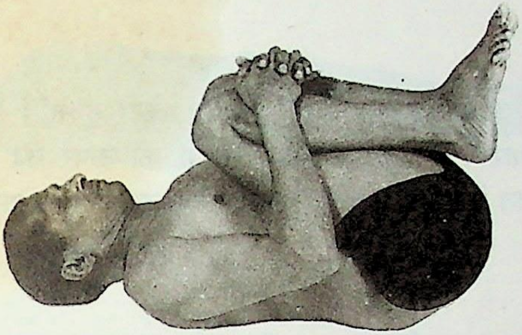
विशेष :—

घुटने के साथ नाक लगाने के स्थान पर चित्र 24/6 के अनुसार, घुटने को गले के साथ भी सटाते हैं।

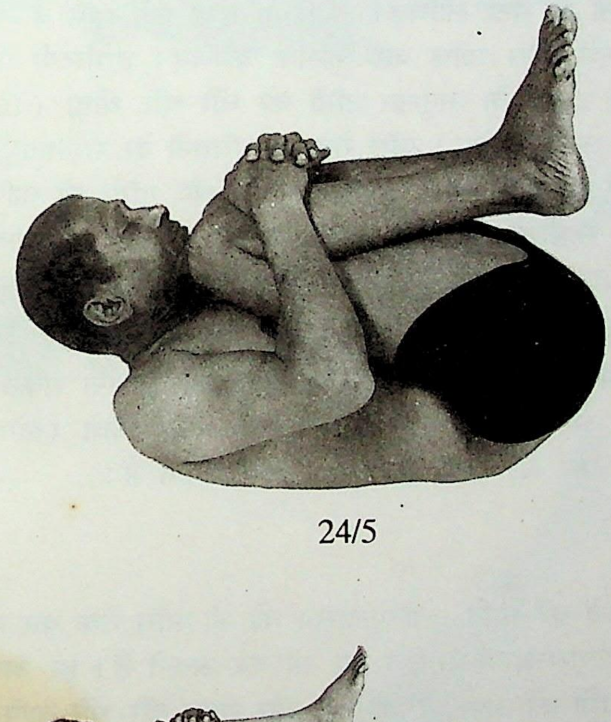
पवन-मुक्तासन को अनेक साधक रेचक अर्थात् पेट से वायु बाहर निकालने और बाह्य कुम्भक लगाने के स्थान पर पूरक अर्थात् वायु को पेट में भरकर आन्तरिक कुम्भक लगाकर भी करते हैं। अनेक साधक श्वास-प्रश्वास लेते-छोड़ते हुए भी इस आसन को साधते हैं।

लाभ :—

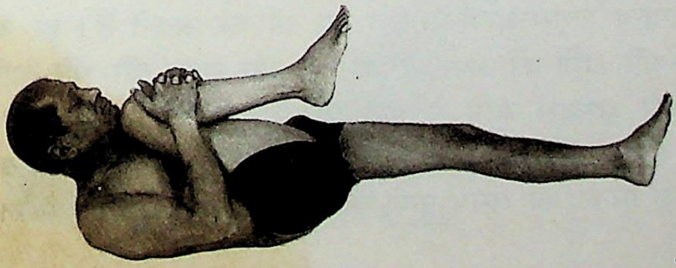
पवन-मुक्तासन का अभ्यास करने से पेट की अपान वायु, (गैस, गंदी वायु) की गति नीचे की ओर हो जाती है। इससे वह सरलतापूर्वक गुदा मार्ग से बाहर निकल जाती है। पेट का भारीपन दूर होकर हल्का हो जाता है। कब्ज नहीं रहती। इसके अभ्यास से पेट की बढ़ी हुई चर्बी भी कम हो जाती है और धीरे-धीरे मोटापा भी कम हो जाता है। रीढ़ की हड्डी दृढ़ और लचीली हो जाती है। फेफड़े और हृदय के रोगों में भी यह उपयोगी है।



24/4



24/5



24/6

25. उत्तानपादासन

नाम :—

'उत्तान' का अर्थ है 'पीठ के बल चित्त लेटा हुआ'। 'पाद' का अर्थ है 'पाँव'। इस आसन में चित्त लेट कर, पाँवों को ऊपर की ओर उठा कर, सामने की ओर तान देते हैं। इसलिए इस आसन का नाम 'उत्तानपादासन' है।

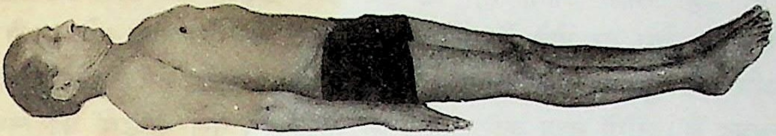
विधि :—

दरी या कम्बल पर पीठ के बल चित्त लेट जाइए। दोनों टाँगों के घुटने, एड़ियाँ तथा अंगूठे आपस में मिले रहेंगे। चित्र 25/1 के अनुसार हाथों को पसार कर बगलों से सटा लीजिए। हथेलियाँ तथा पंजे भूमि के साथ सटे रहेंगे। अब लम्बी साँस खींच कर कुम्भक कीजिए। हथेलियों पर दबाव डालते हुए चित्र 25/2 के अनुसार टाँगों को धीरे-धीरे थोड़ा (10 से 15 सेंटीमीटर तक) ऊपर उठाइए। साँस रोक कर जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए। अंत में साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे टाँगों को वापिस भूमि पर ले आइए। सामान्य गति से श्वास-प्रश्वास लीजिए और शवासन में आराम कीजिए। इस आसन को आप दो से पाँच बार तक दोहरा सकते हैं।

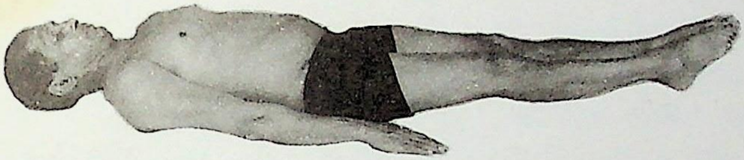
आप अपनी टाँगों की धीरे-धीरे चित्र 25/3 के अनुसार थोड़ा और ऊपर (लगभग 30 सेंटीमीटर) उठाकर 30 डिग्री का एंगल बना सकते हैं तथा चित्र 25/4 के अनुसार अपनी टाँगों को थोड़ा और ऊँचा (लगभग 60 सेंटीमीटर) उठा कर 60 डिग्री का एंगल बना सकते हैं।

विशेष :—

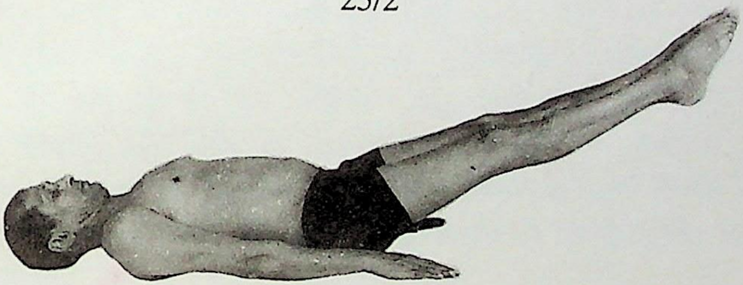
अन्य आसनों की भाँति उत्तानपादासन को भी साँस रोक कर करने की बजाय सामान्य श्वास-प्रश्वास लेते हुए भी कर सकते हैं। हर अवस्था में बहुत धीरे-धीरे टाँगों को ऊपर ले जाना है और बहुत धीरे-धीरे वापिस लाना है। धीरे-धीरे अभ्यास करने से श्वास-प्रश्वास द्वारा आप समय बढ़ा कर एक मिनट का समय पाँवों को ऊपर ले जाने में, एक मिनट का समय ऊपर रुकने में और एक मिनट का समय पांवों को वापिस भूमि पर लाने में लगा सकते हैं।



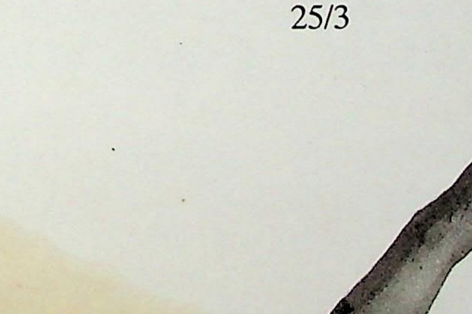
25/1



25/2



25/3



25/4

लाभ :—

. उत्तानपादासन पेट की गैस को बाहर निकालता है। इस से कब्ज दूर होती है, टट्टी साफ आती है, पेट की नस-नाड़ियों को बल मिलता है, आमाशय के रोग दूर होते हैं और भूख लगती है। यह पेट को बढ़ने नहीं देगा और बढ़े हुए पेट को घटाएगा। यह हर्निया अर्थात् आँत उतरने के रोग में लाभप्रद है। टाँगों तथा कटि-प्रदेश के जोड़ों एवं नस-नाड़ियों को लचीला तथा सुदृढ़ बनाता है और कमर आदि के दर्द को दूर करता है।

26. नौकासन

नाम :—

'नौका' कहते हैं 'नाव' को, 'किश्ती' को। इस आसन के सधने पर शरीर की स्थिति नाव के समान हो जाती है, इसीलिए इस आसन को 'नौकासन' कहते हैं।

विधि :—

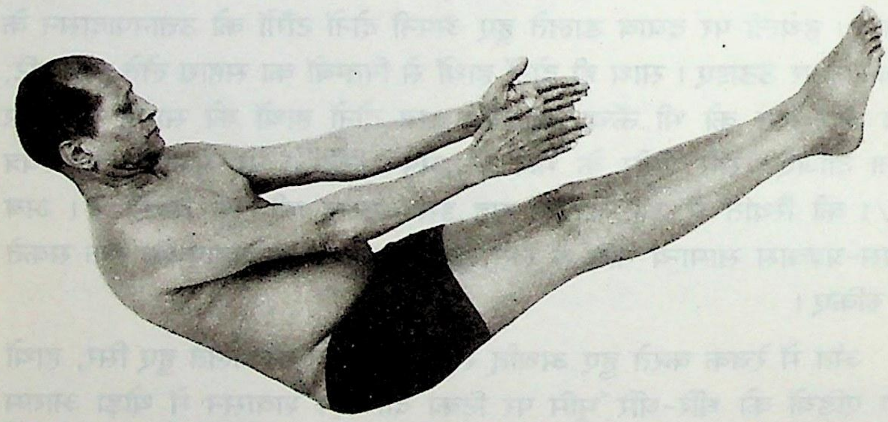
नर्म दरी अथवा कम्बल की चार परत करके जमीन अथवा तख्त पर बिछा लीजिए। अब उस पर पीठ के बल चित्त लेट जाइए। दोनों टाँगों के घुटने, एड़ियाँ तथा अंगूठे आपस में मिला लीजिए। दोनों भुजाओं को दोनों बगलों के साथ-साथ भूमि पर रख लीजिए। अब पूरक कीजिए अर्थात् साँस को अंदर भरिए। इसके बाद आंतरिक कुम्भक लगाइए अर्थात् साँस को अंदर रोकिये। हथेली पर दबाव डालते हुए अपनी दोनों टाँगों को उत्तानपादासन के समान ऊपर उठाइए। साथ ही दोनों हाथों से नितम्बों का सहारा लेते हुए कटि, पीठ और सिर को भी ऊँचा उठाइए। अब दोनों हाथों को सामने की ओर फैला दीजिए। सारे शरीर के भार को अपने नितम्बों पर संभालते हुए चित्र 26/1 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। अब श्वास-प्रश्वास सामान्य गति से लेते हुए जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए।

अंत में रेचक करते हुए अर्थात् साँस को बाहर निकालते हुए सिर, हाथों तथा एड़ियों को धीरे-धीरे भूमि पर टिका दीजिए। शवासन में थोड़ा आराम कीजिए।

नौकासन को आरम्भ में 5-7 सेकंड साधना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय को बढ़ाते हुए एक मिनट तक साधने का प्रयास कीजिए।

विशेष :—

नौकासन पीठ के बल लेटने के स्थान पर पेट के बल औंधे लेटकर भी किया जाता है। इसमें भुजाओं को सिर के ऊपर सामने की ओर फैलाते हैं। साथ ही सिर, धड़, हाथों तथा टांगों को ऊपर उठाते हुए शरीर के सारे बोझ को नाभि पर संभालते हैं।



26/1

लाभ :—

नौकासन डिगी हुई अर्थात् टली हुई नाभि को ठिकाने लाने अर्थात् अपने स्थान पर लाने में बहुत उपयोगी आसन है। इसके अतिरिक्त उत्तानपादासन के अभ्यास से होने वाले लाभ मिलते हैं। जैसे पेट की गैस बाहर निकल जाती है। भारीपन दूर हो जाता है। टट्टी खुलकर आती है। आँतों में चिपका हुआ मल छूट जाता है। पेट को बढ़ने नहीं देता। बढ़ा हुआ पेट घट जाता है।

27. सर्वांगासन

नाम :—

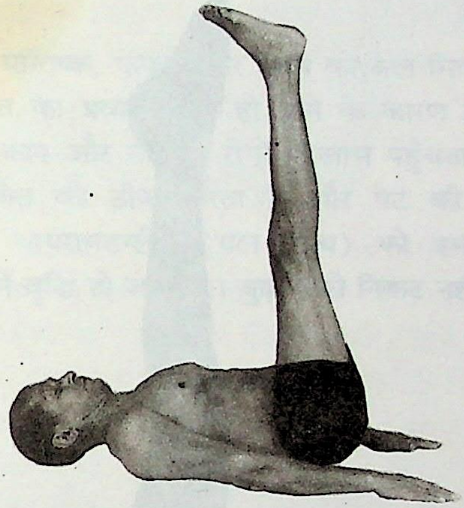
इस आसन के सधने पर शरीर के सारे अंगों पर प्रभाव पड़ता है। इसलिए इस आसन को 'सर्वांगासन' कहते हैं। इस आसन को 'विपरीतकरणी' तथा 'ऊर्ध्व-सर्वांगासन' भी कहते हैं।

विधि :—

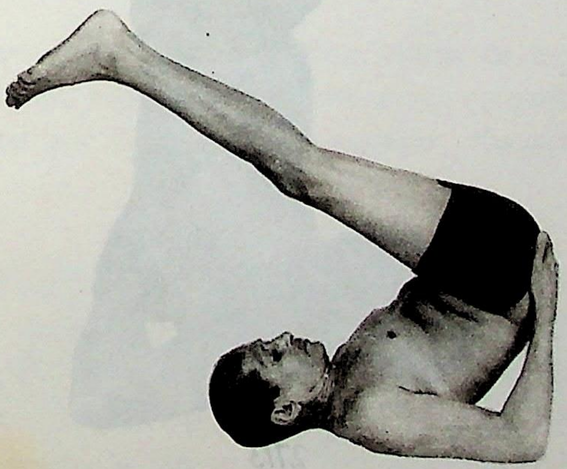
दरी या कम्बल पर चित्र 25/1 के अनुसार पीठ के बल सीधे लेट जाइए। हाथों को दोनों बगलों में सीधा रखिए। साँस भर कर, हथेलियों पर दबाव देते और टाँगों और पंजों को तानते हुए चित्र 25/2, 3, 4 के अनुसार उत्तानपादासन के समान दोनों टाँगों को धीरे-धीरे भूमि से ऊपर उठाइए और अंत में सीधा खड़ी कर दें। पैरों के दोनों तलवे चित्र 27/1 के अनुसार आसमान की ओर रहेंगे।

अब साँस बाहर निकालते हुए टाँगों को थोड़ा और आगे बढ़ाएँ जिससे टाँगों के साथ नितम्ब और कमर का कुछ भाग भी ऊपर उठ जाए। चित्र 27/2 के अनुसार कटि को दोनों हाथों से पकड़कर सहारा दीजिए। कोहनियाँ जमीन पर टिकी रहेंगी। बाजू शरीर से सटाए रखिए। सिर, गर्दन, कंधे और पीठ का ऊपरी भाग ही भूमि पर टिके रहेंगे। अब धड़, नितम्ब और टाँगों को धीरे-धीरे सीधा खड़ा कीजिए। दोनों पैरों के पंजे आसमान की ओर तने रहेंगे। हाथों को जितना नीचे की ओर रखेंगे, पीठ उतनी ही सीधी रहेगी। ठोड़ी छाती के साथ सटी रहेगी। चित्र 27/3 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए तथा श्वास-प्रश्वास सामान्य गति से लेते रहिए। अन्त में टांगों को थोड़ा आगे की ओर झुकाते हुए धीरे-धीरे पहले पीठ और कमर को और फिर पांवों की एड़ियों को भूमि पर टिका दीजिए। फिर आराम कीजिए।

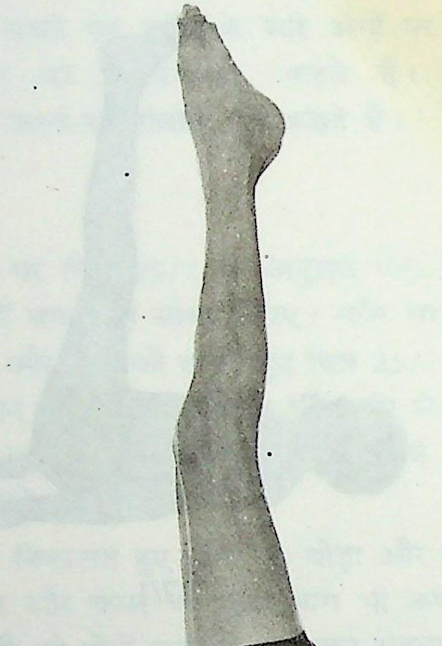
सर्वांगासन एक महत्त्वपूर्ण आसन है। इसे स्त्री-पुरुष, बच्चे-बूढ़े, युवक और युवतियाँ सभी कर सकते हैं। गर्भवती महिलाओं को यह आसन नहीं करना चाहिए। इस आसन का धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए दस मिनट तक भी कर सकते हैं। पूर्ण स्थिति में साँस स्वाभाविक स्थिति में लेते रहिए।



27/1



27/2



27/3

सावधान :—

उच्च रक्तचाप के रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

लाभ :—

सर्वांगासन से मस्तिष्क, फेफड़े और हृदय को बल मिलता है। रक्त की शुद्धि होती है। रक्त का प्रवाह उल्टा हो जाने के कारण शिराओं को बल मिलता है। आँख, कान और गले के रोगों में लाभ पहुँचता है। भूख बढ़ती है। यह पाचन-शक्ति को ठीक करता है और पेट की वायु को बाहर निकालता है। यह थायरायडग्लैंड (गल ग्रन्थि) को प्रभावित करता है। जिससे उसके श्राव में वृद्धि हो जाती है। बुढ़ापे को निकट नहीं आने देता।

28. मत्स्यासन

नाम :—

'मत्स्य' का अर्थ है 'मछली'। इस आसन के द्वारा हम बहुत देर तक मछली के समान पानी पर तैरते रह सकते हैं। इसलिए इस आसन का नाम 'मत्स्यासन' है।

विधि :—

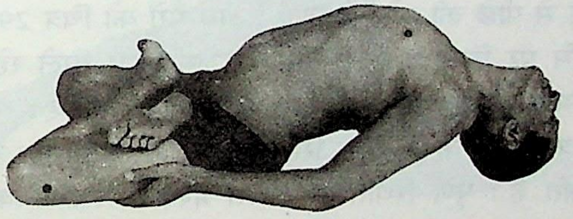
दरी या कम्बल पर बैठकर पद्मासन लगाइए। कोहनियों के सहारे धीरे-धीरे चित्र 28/1 के अनुसार पीछे की ओर लेट जाइए। घुटनों को भूमि के साथ लगाए रखें। अपने हाथों को जाँघों के नीचे लगाकर चित्र 28/2 के अनुसार सहारा दीजिए और कमर को ऊपर उठाकर, अपनी गर्दन को पीछे की ओर मोड़कर, भूमि पर टिका दें। चेहरा पीछे की ओर तथा छाती ऊपर की ओर तान दें। दाएँ हाथ से बाएँ पैर का अँगूठा और बाएँ हाथ से दाएँ पैर का अँगूठा पकड़कर कोहनियों को भूमि पर टिका दें। साँस भर कर शरीर को पूरी तरह ऊपर की ओर तानते हुए कमर के नीचे 'पुल' सा बना दें। ऊपर नीचे के दाँतों को आपस में दबाकर रखें। चित्र 28/3 की स्थिति में आ जाएँ। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए।

अब अँगूठों को छोड़कर हाथों से जाँघों का सहारा लेकर कमर और पीठ को नीचे टिका दें। फिर कोहनियों का सहारा लेकर उठ जावें। पद्मासन खोल दें। आराम करें। मत्स्यासन को सर्वांगासन के बाद करना चाहिए।

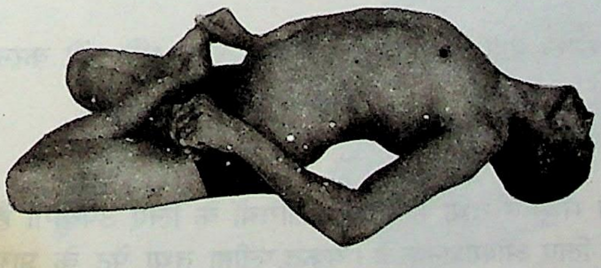
लाभ :—

मत्स्यासन से हम सरलेतापूर्वक जल पर तैरते रह सकते हैं, क्योंकि इस आसन में व्यक्ति डूबता नहीं है। इससे अपानवायु की गति नीचे की ओर हो जाती है। टट्टी साफ आती है। पाचनशक्ति बढ़ती है। यह आँतों को पुष्ट और साफ करता है। गर्दन और छाती में इसके द्वारा खिंचाव आने से यह मस्तिष्क, गले, फेफड़ों, नाक तथा कान के रोगों में लाभप्रद है। साँस के रोगियों के लिए बहुत उपयोगी है। इससे गल ग्रंथि (थाईराइड ग्लैंड) पुष्ट होती है।

28/1



28/2



28/3

29. हलासन

नाम :—

इस आसन में शरीर की स्थिति 'हल' के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन को 'हलासन' कहते हैं।

विधि :—

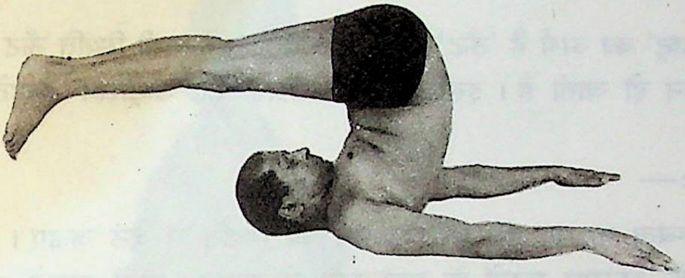
दरी या कम्बल पर पीठ के बल सीधे लेट जाइए। हाथों को बगल में सीधा रखिए। हथेलियाँ भूमि की ओर रहेंगी। अब साँस भरकर हथेलियों से भूमि को दबाते हुए धीरे-धीरे टाँगों को उत्तानपादासन की भाँति ऊपर उठाइए और चित्र 27/1 के अनुसार टाँगों को सीधा खड़ा कर दीजिए। अब साँस को बाहर निकालते हुए, हाथों पर दबाव देते हुए कमर को ऊपर उठायें और चित्र 27/2 की स्थिति में आ जायें। फिर पाँवों को चित्र 29/1 के अनुसार सिर के ऊपर से पीछे की ओर ले जाएँ। अब पैरों को चित्र 29/2 के अनुसार धीरे-धीरे भूमि पर टिका दें। हाथ बराबर जमीन पर मिले रहेंगे। दोनों टाँगें आपस में मिली रहेंगी। टाँगों में खम नहीं आना चाहिए। बहुत से साधक हाथों को चित्र 29/3 के अनुसार सिर के नीचे भी रखते हैं। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। पूर्ण स्थिति में श्वास-प्रश्वास स्वाभाविक गति से लेते रहिए। जितनी देर इस आसन में सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए। धीरे-धीरे समय बढ़ाते जाइए। अन्त में साँस भरते हुए धीरे-धीरे वापिस लौटते हुए टाँगों को खड़ा कीजिए। अब साँस छोड़ते हुए धीरे-धीरे पाँव भूमि पर टिका दीजिए। स्वाभाविक स्थिति में साँस लेते हुए आराम कीजिए।

विशेष :—

हलासन सरल नहीं है। इसका अभ्यास बहुत धीरे-धीरे करना चाहिए।

लाभ :—

हलासन मधुमेह तथा हर्निया के रोगियों के लिए उपयोगी है। निःसंतान महिलाओं के लिए आशाजनक है। यकृत,प्लीहा तथा पेट के प्रायः सभी रोगों के लिए उपयोगी है। रीढ़ की हड्डी मजबूत तथा लचकीली हो जाती है। पेट, नितम्ब तथा शरीर का मोटापा दूर हो जाता है।



29/1

29/2

29/3

30. उष्ट्रासन

नाम :—

'उष्ट्र' का अर्थ है 'ऊँट'। इस आसन में गर्दन की स्थिति ऊँट की ग्रीवा के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन को 'उष्ट्रासन' कहते हैं।

विधि :—

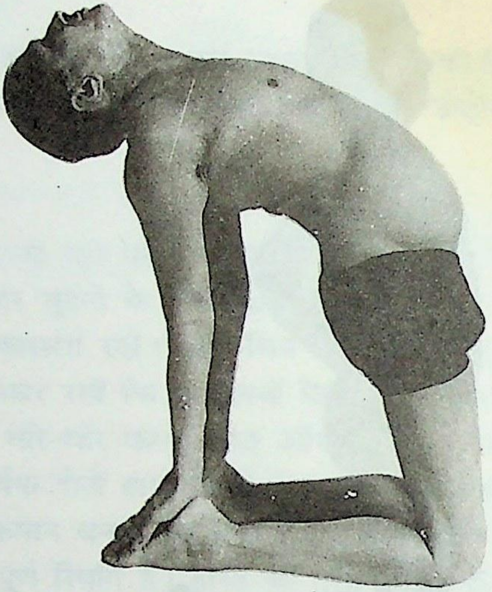
कम्बल पर या दरी पर वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए। अब चित्र 10/1 के अनुसार घुटनों के बल खड़े हो जाइए। दोनों टखनों और घुटनों के बीच थोड़ा फासला रखें। अब चित्र 30/1 के अनुसार दोनों हाथों को कमर पर इस प्रकार रखें कि अंगुलियाँ पेट की ओर तथा अंगूठे कमर की ओर रहें। अब धीरे-धीरे कमर, पीठ और गर्दन को पीछे की ओर झुकाते हुए, सावधानीपूर्वक दोनों हाथों से दोनों टखनों को पकड़ लीजिए और छाती को यथासंभव कमान बनाते हुए चित्र 30/2 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। हाथों को चित्र 30/3 के अनुसार टखनों की बजाए तलवों पर और चित्र 30/4 के अनुसार जमीन पर भी रख सकते हैं। श्वास-प्रश्वास स्वाभाविक स्थिति में लेते रहें। थोड़ी देर रुक कर वापिस लौट आएँ।

लाभ :—

उष्ट्रासन छाती, फेफड़ों और हृदय के रोगों में प्रभावकारी है। उदर तथा कमर के मुटापे को दूर करता है। मेरुदण्ड में लचीलापन लाता है। पेट के रोगों को दूर करता है। पाचन-शक्ति को बढ़ाता है। घुटनों, जंघाओं, भुजदण्डों, कमर, पीठ तथा गर्दन आदि सभी अंगों को पुष्ट करता है।

30/1

30/2



30/3

30/4

31. पूर्वोत्तानासन

नाम :—

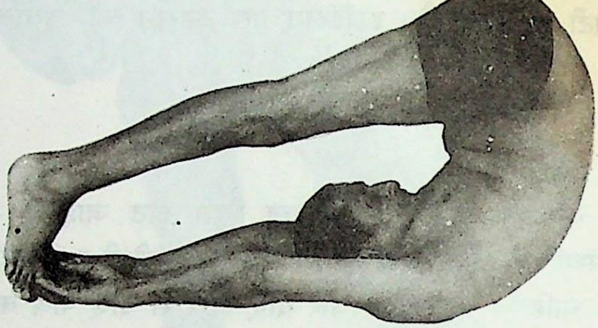
इस आसन में शरीर की स्थिति 'पश्चिमोत्तान-आसन' की स्थिति से बिलकुल उलटी हो जाती है। इसीलिए इस आसन को 'पूर्वोत्तानासन' कहते हैं।

विधि :—

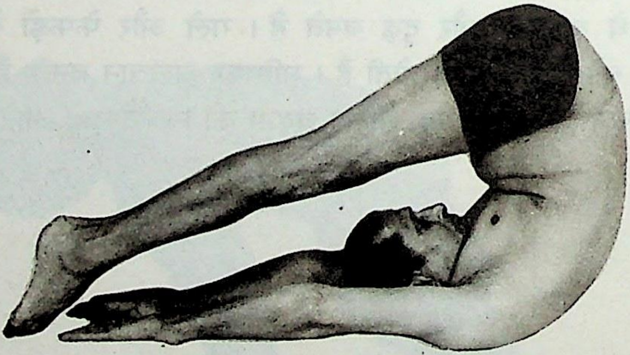
दरी या कम्बल पर पीठ के बल चित्त लेट जाइए। अब धीरे-धीरे हलासन की स्थिति में आ जाइए। टाँगें पूरी तरह सीधी तनी रहें। घुटने झुकने या मुड़ने नहीं चाहिएँ। अब धीरे-धीरे दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का अँगूठा और बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का अँगूठा पकड़िए। पैरों को सिर की ओर खींचिए और ठोड़ी को छाती से लगाते हुए चित्र 31/1 की स्थिति में आ जाइए। यह पूर्वोत्तानासन की पूर्ण स्थिति है। आप चाहें तो अँगूठे छोड़कर चित्र 31/2 की स्थिति में भी रह सकते हैं।

लाभ :—

पूर्वोत्तान-आसन के अभ्यास से हलासन के सब लाभ मिलते हैं। गर्दन, छाती तथा कंधे लचीले और दृढ़ बनते हैं। गले और फेफड़ों के रोग दूर होते हैं। हृदय को शक्ति प्राप्त होती है। मस्तिष्क बलवान बनता है। मेरुदण्ड को प्रभावित करने के कारण यह आसन बुढ़ापे को निकट नहीं आने देता।



31/1



31/2

32. कर्ण-पीडासन

नाम :—

'कर्ण' का अर्थ है 'कान', 'पीड' का अर्थ है 'दबाना'। इस आसन में घुटनों द्वारा दोनों कान दबाए जाते हैं। इसलिए इस आसन का नाम 'कर्ण-पीडासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पीठ के बल सीधे लेट जाइए। उत्तानपादासन की स्थिति को पूरा करते हुए, दोनों टाँगों को सिर के पीछे ले जाकर, हलासन की स्थिति में आ जाइए। अब घुटनों को मोड़कर धीरे-धीरे नीचे लाइए। दोनों घुटनों को दोनों कानों के साथ सटाइए। दोनों घुटनों से दोनों कानों को यथाशक्ति दबाइए। बाँहों को सीधा रखते हुए हथेलियों को भूमि से चिपकाए रखिए। चित्र 32/1 के अनुसार यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

विशेष :—

पैरों को झटके के साथ पीछे की ओर न ले जाकर धीरे-धीरे ले जाना चाहिए। इसी प्रकार वापिस भी धीरे-धीरे ही आना चाहिए। एड़ियाँ धीरे-धीरे ही जमीन पर टिकाएँ। झटका देने या जल्दबाजी करने से लाभ की जगह हानि होने की अधिक सम्भावना है।

सावधान :—

उच्च रक्तचाप तथा हृदय-रोग के रोगियों को कर्ण-पीडासन नहीं करना चाहिए।

लाभ :—

कर्ण-पीडासन के अभ्यास से बहरापन दूर हो जाता है। यह पीठ, कमर, गर्दन, मेरुदण्ड तथा कानों को सबल बनाता है। जिमर, तिल्ली तथा पेट के अन्य रोगों में भी लाभप्रद है। मधुमेह तथा हर्निया के रोगों के लिए भी उपयोगी है। इस आसन से हलासन के सब लाभ मिल जाते हैं।

32/1

33. हस्तपाद-विस्तार-हलासन

नाम :—

इस आसन में हलासन करके हाथों और पैरों को दोनों ओर फैला देते हैं। इसलिए इस आसन को 'हस्तपाद-विस्तार-हलासन' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर हल आसन लगा लीजिए। अब दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का अँगूठा और बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का अँगूठा पकड़कर, दोनों टाँगें और भुजाएं फैलाकर चित्र 33/1 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुक कर धीरे-धीरे वापिस लौट आइए। फिर आराम कीजिए।

लाभ :—

इस आसन से भी हल-आसन के समस्त लाभ मिल जाते हैं। सारे शरीर में शक्ति का संचार हो जाता है।

33/1

34. चक्रासन

नाम :—

इस आसन में शरीर की स्थिति 'चक्र' के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन को 'चक्रासन' कहते हैं।

विधि :—

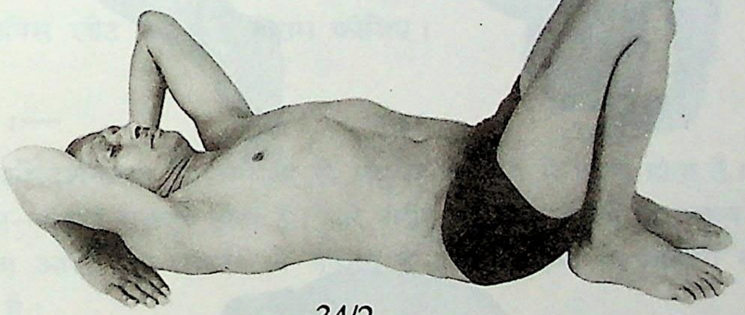
दरी या कम्बल पर चित्त लेट जाइए। चित्र 34/1 के अनुसार दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़कर एड़ियों को नितम्बों के पास ले जाइए। दोनों पाँवों के बीच में थोड़ा-सा फासला रखें। अब दोनों बाँहों को ऊपर उठाते हुए पीछे की ओर ले जाइए। उन्हें कोहनियों तथा कलाइयों से मोड़ते हुए, हथेलियों और पंजों को भूमि पर लगा दीजिए। चित्र 34/2 की स्थिति में आ जाइए। अब कमर को थोड़ा ऊपर उठाएँ और घुटनों को थोड़ा सामने की ओर झुकाएँ। चित्र 34/3 के अनुसार सिर को पीछे की ओर हटाकर भूमि पर टिका दें। अब अपने दोनों हाथों को सिर की ओर लाकर चित्र 34/4 के अनुसार हथेलियों को सिर के दोनों ओर भूमि पर जमा दें। अब अपने दोनों हाथों और दोनों पैरों पर सारे शरीर का बोझ संभालते हुए चित्र 34/5 के अनुसार कमर और पीठ को ऊपर उठायें। हाथों और पैरों पर संतुलन रखते हुए शरीर को चक्र के समान बनाते हुए गर्दन को लटका दें। पेट और छाती को जितना तान सकें, तान दें। चित्र 34/6 की स्थिति में आ जाएं। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। आरम्भ में दो-चार सेकण्ड रुकना ही पर्याप्त होता है। धीरे-धीरे समय बढ़ावें।

अन्त में धीरे से वापिस आ जाइए। शवासन में थोड़ा आराम कीजिए।

लाभ :—

चक्रासन से रीढ़ की हड्डी में लचीलापन आ जाता है। रीढ़ में सख्ती का अर्थ है 'बुढ़ापा' और लचीलापन का अर्थ है 'जवानी'। चक्रासन करने से व्यक्ति कभी बूढ़ा नहीं होता। पीठ और कमर के दर्द दूर हो जाते हैं। छाती और पेट के दोष समाप्त हो जाते हैं। सिर दर्द में लाभप्रद है। हाथों का कम्पन दूर हो जाता है। पंजे, पिंडली, घुटने, जांघें, कमर, पीठ, भुजदण्ड, कलाई तथा हथेली आदि सब अंग दृढ़ एवम् बलिष्ठ हो जाते हैं।

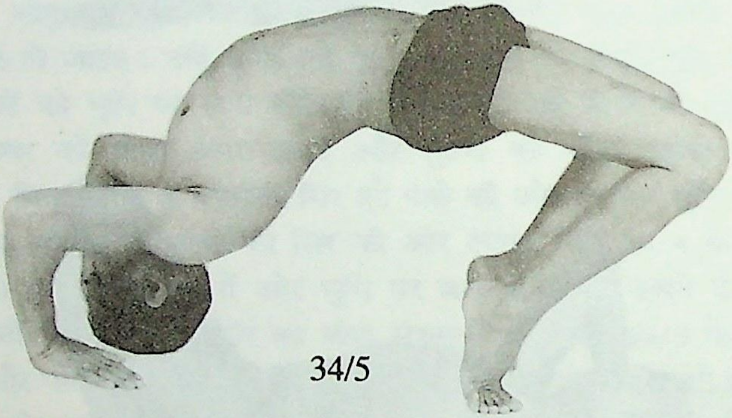
34/1



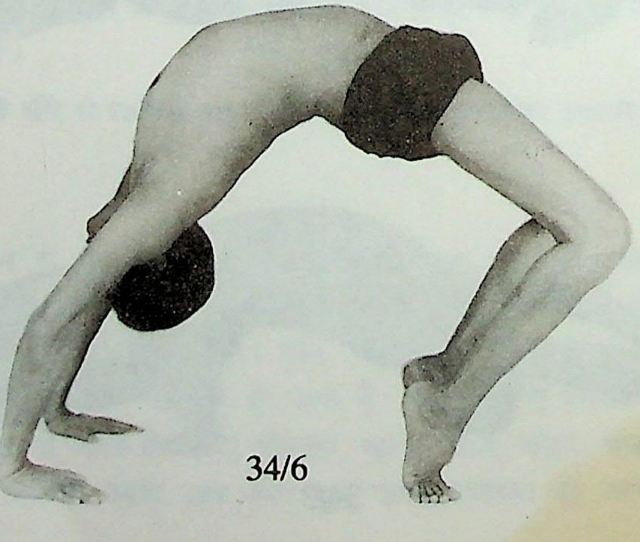
34/2

34/3

34/4



34/5



34/6

35. नाभिदर्शनासन

नाम :—

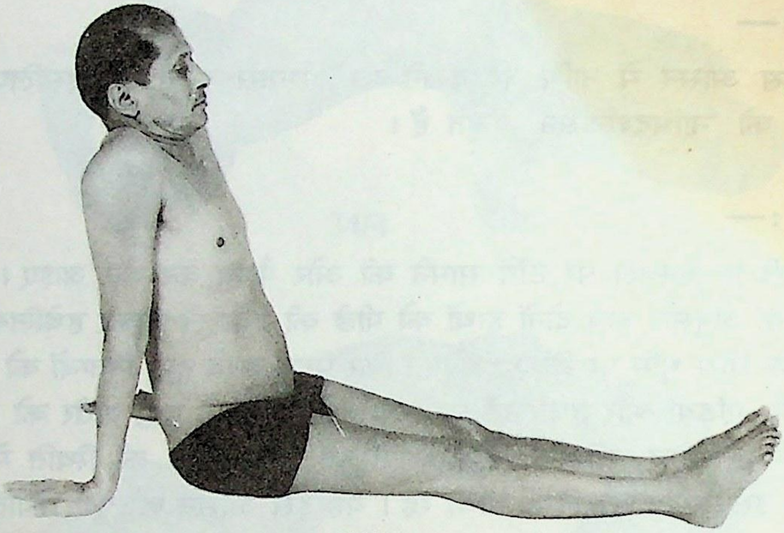
इस आसन में नाभि को देखने का अभ्यास करते हैं। इसलिए इस आसन को 'नाभिदर्शनासन' कहते हैं।

विधि :—

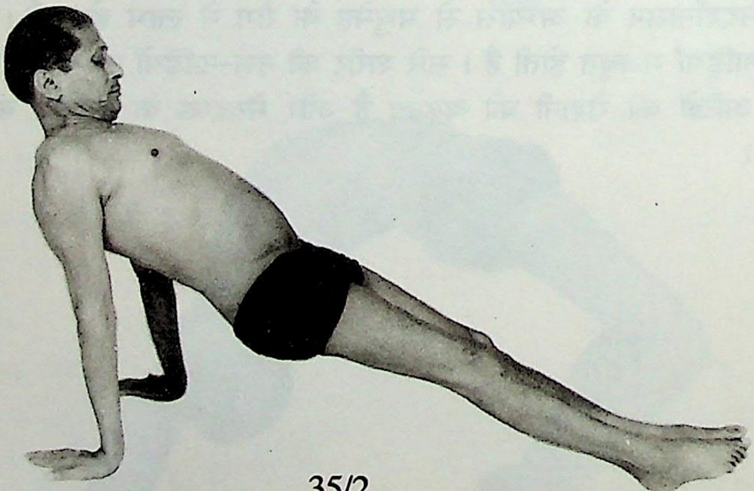
दरी या कम्बल पर टाँगें सामने की ओर फैला क़र बैठ जाइए। चित्र 35/1 के अनुसार अब दोनों हाथों को पीछे की ओर ले जाकर हथेलियों को दृढ़ता के साथ भूमि पर टिका दीजिए। फिर पूरक करते हुए, नितम्बों को ऊपर उठा कर, एड़ियों और हथेलियों पर सारा भार संभालते हुए, शरीर को सीधा तान दीजिए। फिर नाभि की ओर देखते हुए चित्र 35/2 की स्थिति में आ जाइए। इस समय कोहनियाँ सीधी रहें। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। कुम्भक करते हुए जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकें, रुकिए। रेचक करते हुए वापिस लौट आइए। आराम कीजिए।

लाभ :—

नाभिदर्शनासन के अभ्यास से मधुमेह के रोग में लाभ होता है। हाथों की नस-नाड़ियाँ मजबूत होती हैं। सारे शरीर की नस-नाड़ियों पर प्रभाव पड़ता है। यह आँखों की रोशनी को बढ़ाता है और मेरुदण्ड के विकारों को दूर करता है।



35/1



35/2

36. भुजंगासन

नाम :—

'भुजंग' का अर्थ है 'सर्प'। इस आसन में शरीर की स्थिति फन फैलाए हुए सर्प के समान हो जाती है। इसीलिए इस आसन का नाम भुजंगासन है। इसे सर्पासन तथा नागासन भी कहते हैं।

विधि :—

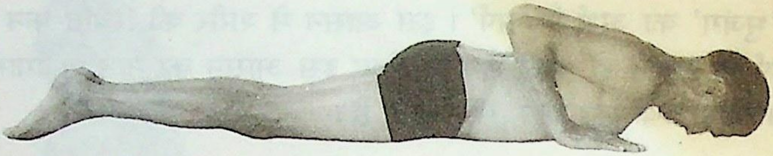
दरी या कम्बल पर पेट के बल सीधे लेट जाइए। टाँगें सीधी और आपस में मिली हुई रखिए। दोनों पैरों के पंजे पीछे की ओर पसरे हुए रहें। दोनों पाँवों के अंगूठे मिले रहें। दोनों पाँवों के तलवे आसमान की ओर रखिए। दोनों हथेलियों को दोनों ओर छाती के बराबर रखिए। दोनों भुजदण्ड और कोहनियाँ, दोनों ओर बगलों के साथ सटे रहेंगे। सिर को जमीन पर रखिए और चित्र 36/1 की स्थिति में आ जाइए।

अब चित्र 36/2 के अनुसार सबसे पहले सिर को सीधा करके थोड़ा ऊपर उठाइए। फिर पूरक करते हुए, छाती और पीठ को धीरे-धीरे ऊपर उठाइए और जहाँ तक बन सकें सिर और पीठ को पीछे की ओर ले जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। देखिए चित्र 36/3। साथ ही यह भी ध्यान रखिए कि नाभि और नाभि के नीचे का भाग उठना नहीं चाहिए। नाभि से ऊपर तक का भाग ही उठाना चाहिए। आंतरिक कुम्भक लगाए हुए (साँस को अन्दर रोके हुए) जितनी देर सरलता से रुक सकें, रोकिए।

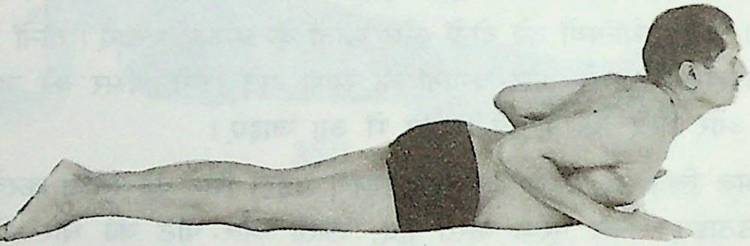
हाथों और भुजदण्डों का सहारा तो आप लें पर उन पर शरीर का भार नहीं डालें। दृष्टि को छत या आसमान की ओर रखिए। अब धीरे-धीरे रेचक करते हुए वापिस आएँ। पहले छाती और फिर सिर जमीन पर टिका कर आराम करें।

आरम्भ में दो-चार सेकण्ड रुकना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

आरम्भ में एक-दो बार दोहराना ही काफी है। धीरे-धीरे पाँच-सात बार भी दोहरा सकते हैं।



36/1



36/2

36/3

लाभ :—

भुजंगासन के अभ्यास से स्वप्नदोष का रोग नष्ट हो जाता है। वीर्य की रक्षा के लिए यह महत्त्वपूर्ण आसन है। यह बच्चेदानी की गड़बड़ी और मासिक धर्म की खराबी को दूर करता है, आलस्य को भगाता है, मस्तिष्क को शक्ति प्रदान करता है और स्फूर्ति देता है। इससे स्मरण-शक्ति भी तेज होती है। इसलिए छात्रों तथा छात्राओं के लिए यह आसन बहुत उपयोगी है। यह छाती, फेफड़े, हृदय और पीठ के रोगों को समाप्त करता है। रीढ़ को लचकीला बनाता है। मन्दाग्नि दूर करता है एवं पाचनशक्ति और भूख बढ़ाता है।

37. शलभासन

नाम :—

'शलभ' का अर्थ है 'टिड्डी'। इस आसन के सधने पर शरीर की आकृति टिड्डी के समान हो जाती है। इसलिए इस आसन का नाम 'शलभासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पेट के बल सीधे लेट जाइए। पैरों के तलवे आसमान की ओर रहेंगे। दोनों हाथों की हथेलियाँ आसमान की ओर रखते हुए, दोनों हाथों को दोनों जाँघों के नीचे रख लीजिए। ठोडी को भूमि पर टिकाते हुए, नाक और सिर को थोड़ा ऊपर उठाकर चित्र 37/1 की स्थिति में आ जाइए।

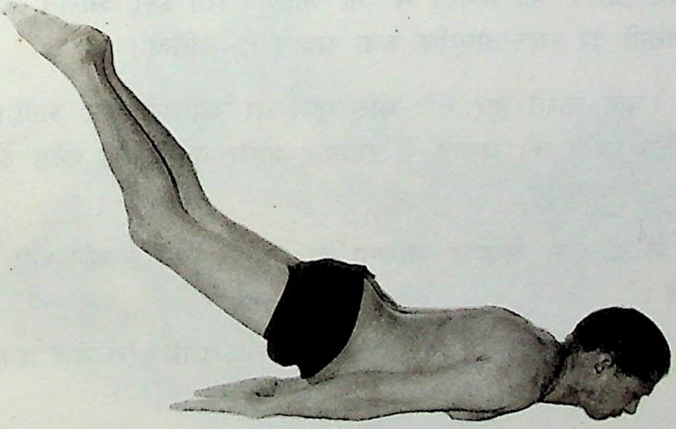
अब पूरक करते हुए दोनों भुजदण्डों, हाथों तथा छाती पर दबाव डालते हुए दोनों टाँगों को ऊपर उठाइए। दोनों टाँगें आपस में मिली रहें। घुटने मुड़ें नहीं। पांवों के अंगूठों से नाभि तक का भाग ऊपर उठाइए। आंतरिक कुम्भक लगाए हुए चित्र 37/2 के अनुसार, जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकें, रुकिए। आरम्भ में एक-दो सेकण्ड रुकना पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

अंत में रेचक करते हुए धीरे-धीरे भूमि पर लौट आइए। शरीर को ढीला छोड़ कर आराम कीजिए। आरम्भ में एक-दो बार करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे पाँच-सात बार तक भी बढ़ा सकते हैं।

लाभ :—

शलभासन के अभ्यास से टाँगें सुडौल और मजबूत होती हैं। छोटी-बड़ी दोनों आँतों में मजबूती आती है। पेट के रोग दूर होते हैं। यकृत तथा गुर्दे के रोगों में भी लाभ होता है। यह फेफड़ों को सशक्त और मेरुदण्ड को दृढ़ एवम् लचकीला बनाता है। इससे हर्निया भी ठीक हो जाता है और मधुमेह समाप्त हो जाता है।

37/1



37/2

38. धनुरासन

नाम :—

'धनुर' का अर्थ है 'धनुष'। इस आसन के सधने पर शरीर की आकृति खिंचे हुए धनुष के समान बन जाती है। इसलिए इस आसन को 'धनुरासन' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पेट के बल लेट जाइए। टाँगों को लम्बा फैलाकर सीधा कर लीजिए। बाँहों को दोनों बराबरों में सीधा फैला लीजिए। बाँहें बगलों के साथ लगी रहें। अब दोनों टाँगों को घुटनों से मोड़कर, दोनों एड़ियों को नितम्बों पर सटाइए। दोनों हाथों को पीछे की ओर ले जाइए। बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का टखना और दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का टखना पकड़ लीजिए और चित्र 38/1 की स्थिति में आ जाइए।

अब पूरक करते हुए कुम्भक लगाइए। गर्दन को ऊपर उठाकर, बाँहों और टाँगों को आकाश की ओर तानते हुए, छाती को ऊँचा उठाइए। गर्दन को पीछे की ओर ले जाकर, आसमान की ओर देखिए। शरीर को पूरी तरह तानते हुए चित्र 38/2 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए।

अंत में रेचक करते हुए धीरे-धीरे भूमि पर वापिस लौट आएँ। टाँगें सीधी फैला दें। बाँहों को बगल में रखकर शरीर को ढीला छोड़ दें और आराम करें।

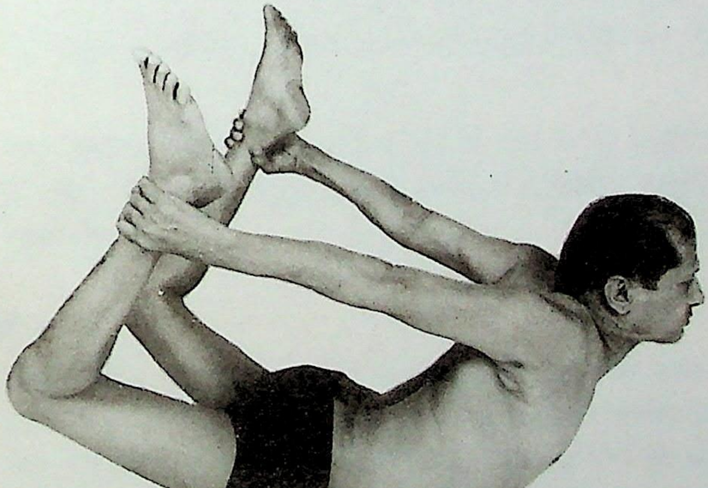
आरम्भ में दो-तीन सेकण्ड साधना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं।

आरम्भ में एक बार करना ही पर्याप्त है। धीरे-धीरे पाँच बार तक बढ़ा सकते हैं।

सावधान :—

हृदय की धड़कन, रक्तचाप तथा हर्निया के रोगियों को धनुरासन नहीं करना चाहिए।

38/1



38/2

लाभ :—

'धनुरासन' भुजंग-आसन तथा शलभासन का पूरक आसन है। इससे इन दोनों आसनों के लाभ तो प्राप्त होते ही हैं, साथ ही इस आसन का पीठ, कमर, मेरुदण्ड, पेट, छाती, फेफड़े, गरदन, टाँगों, हाथों आदि शरीर के सभी अंगों पर प्रभाव पड़ता है। मेरुदण्ड मजबूत तथा लचीला बनता है। कंधों, भुजाओं, हाथों और टाँगों की माँसपेशियां तथा नस-नाड़ियां दृढ़ होती हैं। मन्दाग्नि दूर होती है। पेट में भरी हुई वायु निकल जाती है। पेट की चर्बी कम होती है। मुटापा दूर होता है। योनि-विकार, गर्भाशय और मासिक धर्म की खराबियाँ दूर हो जाती हैं। छाती चौड़ी होती है। शरीर सुन्दर बनता है। बुढ़ापा निकट नहीं आता।

39. मयूरासन

नाम :—

'मयूर' का अर्थ है 'मोर'। इस आसन में शरीर की स्थिति मोर के समान बन जाती है। इसलिए इस आसन को 'मयूरासन' कहते हैं।

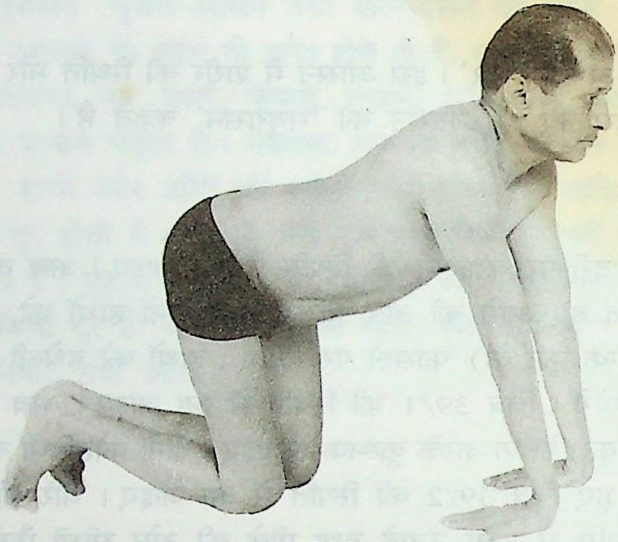
विधि :—

कम्बल या दरी पर वज्रासन की स्थिति में बैठ जाइए। अब जाँघों तथा नितम्बों को उठाते हुए आगे की ओर झुकिए तथा दोनों हाथों को, घुटनों से थोड़े (लगभग एक फुट के) फासले पर रखिए। हाथों की हथेली और पंजे घुटनों की ओर रहेंगे। चित्र 39/1 की स्थिति में आ जाइए। अब बाँहों को कोहनियों से मोड़कर, रेचक करके कुम्भक लगाइए। दोनों कोहनियों को अपनी नाभि पर सटाते हुए चित्र 39/2 की स्थिति में आ जाइए। धीरे-धीरे अपनी दोनों टाँगों को भूमि से ऊपर उठाते तथा पीछे की ओर सीधी फैलाते हुए, अपना सारा बोझ अपनी दोनों हथेलियों, दोनों कलाइयों तथा कोहनियों पर डालते हुए संतुलन बनाइए। चित्र 39/3 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। आरम्भ में दो-चार सेकण्ड ही करना पर्याप्त है। पूरक करते हुए वापिस लौट आइए। इस आसन को दो-तीन बार दोहरा सकते हैं।

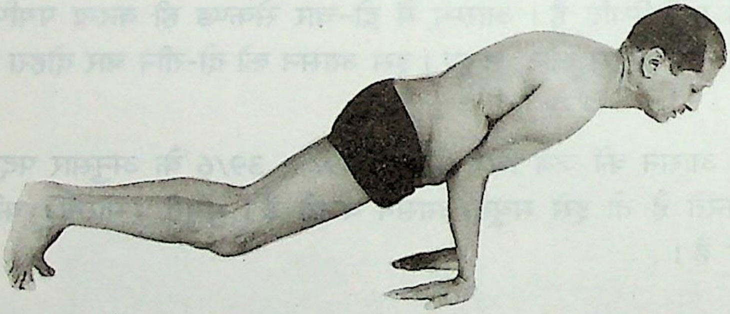
मयूर आसन को जब चित्र-39/4, 39/5, 39/6 के अनुसार पद्मासन लगाकर करते हैं तो इसे मयूरी आसन कहते हैं। मयूरी (मोरनी) की पूँछ छोटी होंती है।

विशेष :—

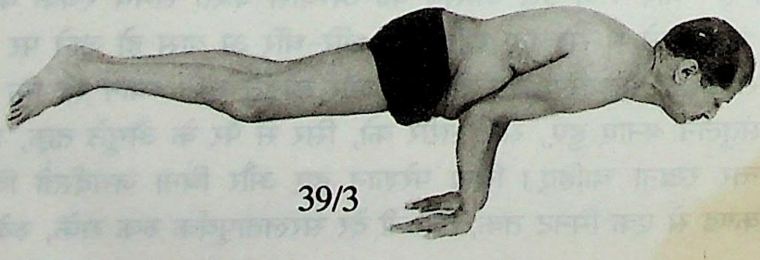
मयूर आसन भी सरल नहीं है। इसलिए जोर-जबर्दस्ती तथा जल्दबाजी नहीं करनी है। प्रारम्भ में इस आसन का अभ्यास करते समय रेचक करके साँस रोक कर करने में सरलता रहती है। धीरे-धीरे अ यास हो जाने पर पूर्ण स्थिति में साँस को साधारण ढंग से लेते और छोड़ते रहें। ध्यान रहे कि पूर्ण स्थिति में संतुलन बनाए हुए, सारे शरीर को, सिर से पैर के अँगूठे तक़, भूमि के समानान्तर रखना चाहिए। बिना परेशान हुए और बिना जबर्दस्ती किए, दो-चार सेकण्ड से एक मिनट तक, जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकें, रुकें।



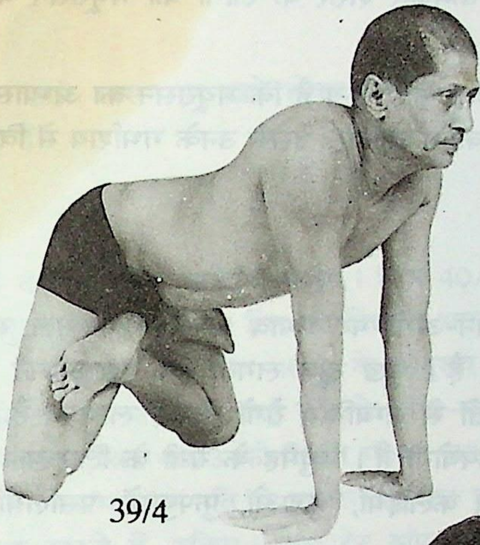
39/1



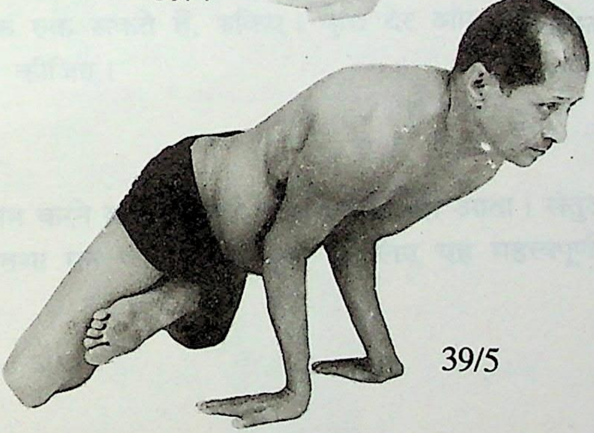
39/2



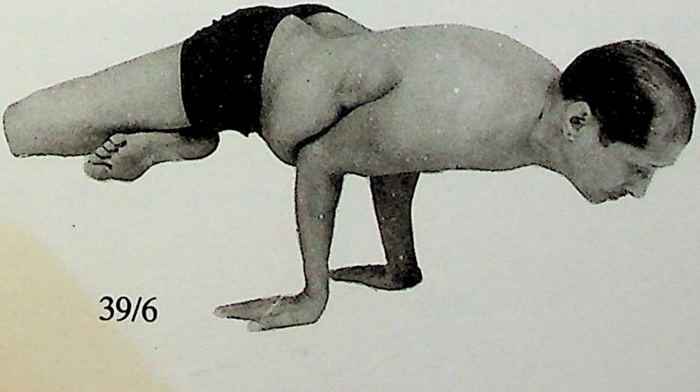
39/3



39/4



39/5



39/6

सावधान :—

1. वृद्ध एवं कमजोर शरीर के लोगों को मयूरासन का अभ्यास नहीं करना चाहिए।

2. कुछ साधकों का कहना है कि मयूरासन का अभ्यास लड़कियों और महिलाओं को नहीं करना चाहिए। इससे उनके गर्भाशय में विकृति आ सकती है।

लाभ :—

मयूरासन पाचन-अंगों पर प्रभाव डालता है। मल साफ उतरता है, जठराग्नि तेज होती है। भूख खूब लगती है। यह आसन कृमिनाशक है। आमाशय तथा आँतों से सम्बन्धित रोगों में यह लाभप्रद है। पेट के समस्त रोगों के लिए भी उपयोगी है। मधुमेह के रोगी के लिए यह आसन रामबाण का काम करता है। कलाइयों, भुजाओं, फुफ्फुसों, पसलियों और हृदय को बल प्रदान करता है।

40. ध्रुवासन

नाम :—

'ध्रुव' भक्त इसी आसन पर खड़े होकर तपस्या करते थे; इसलिए इसे 'ध्रुवासन' कहते हैं।

विधि :—

कम्बल या दरी पर सीधे खड़े हो जाइए। चित्र 40/1 के अनुसार दोनों पाँव तथा दोनों घुटने मिला लीजिए। सिर का पिछला भाग, पीठ, नितम्ब तथा एड़ियाँ समरेखा में रखिए। अब चित्र 40/2 के अनुसार दाईं टाँग को घुटने से मोड़कर, इसी टाँग के पाँव को, बाईं टाँग के जंघा-मूल में सटा लीजिए। दोनों हाथों को जोड़कर चित्र 40/3 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। स्वाभाविक गति से श्वास-प्रश्वास लेते हुए, जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए। कुछ देर आराम करने के बाद दूसरी टाँग से भी कीजिए।

लाभ :—

ध्रुवासन करने वाले व्यक्ति को आलस्य नहीं आता। संतुलन बनाने और जप करने तथा मन को एकाग्र करने के लिए यह महत्त्वपूर्ण आसन है।

40/1

40/2

40/3

41. वातायनासन

नाम :—

'वातायन' नाम के एक ऋषि हुए थे। सम्भवतः वे इसी आसन में जप तथा तपस्या करते थे। इसलिए इस आसन का नाम 'वातायनासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर चित्र 40/1 के अनुसार सीधे खड़े हो जाइए। दोनों पाँव और घुटने आपस में मिले रहें। एड़िया, नितम्ब और सिर का पिछला भाग समरेखा में रहें। अब दाहिनी टाँग को घुटने से मोड़ कर इस टाँग के पाँव को चित्र 40/2 के अनुसार बाईं टाँग के जंघा-मूल में रखिए। चित्र 40/3 के अनुसार दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में जोड़ लीजिए। अब बाईं टाँग के घुटने को, धीरे-धीरे सामने की ओर मोड़ते हुए, दाहिने घुटने को, धीरे-धीरे बाएँ पाँव की एड़ी के निकट, जमीन पर सटा कर, चित्र 41/1 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। सामान्य गति से श्वास-प्रश्वास लेते हुए, सरलतापूर्वक जितनी देर इस आसन में रुक सकते हैं, रुक कर धीरे-धीरे वापिस लौट आइए। दूसरी टाँग से भी इसी प्रकार कीजिए।

सावधान :—

लड़कियों और महिलाओं को वातायनासन नहीं करना चाहिए।

लाभ :—

वातायनासन ब्रह्मचर्य की रक्षा करने के लिए महत्त्वपूर्ण आसन है। इसके करने से मधुमेह और बहुमूत्र का रोग नहीं होता। वीर्य के विकार दूर हो जाते हैं। स्वप्न-दोष की बीमारी दूर हो जाती है। यह सायटिका, हर्निया और शीघ्रपतन के रोगों में आराम पहुँचाता है। पिंडलियों, घुटनों, कमर, मेरुदण्ड और गर्दन को पुष्ट करता है।

41/1

42. गरुड़ासन

नाम :—

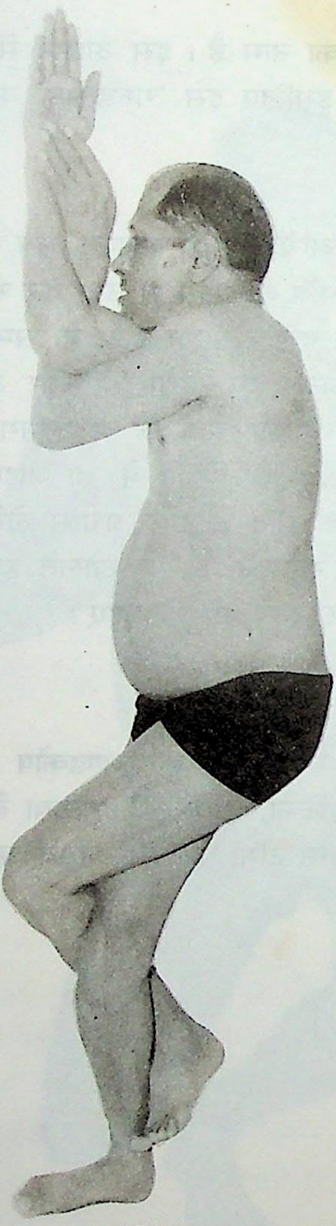
'गरुड़' एक पक्षी का नाम है। इस आसन में शरीर की स्थिति गरुड़ के समान हो जाती है। इसलिए इसे 'गरुड़ासन' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर सीधे खड़े हो जाइए। अब दाएँ पाँव को भली-भाँति भूमि पर जमा लें। बाएँ पाँव को भूमि से उठा कर संतुलन साधिए। संतुलन साधने पर बाईं टाँग को दाईं टाँग पर साँप के समान लपेटिए। अब दोनों भुजदण्डों को परस्पर लपेटते हुए, हथेलियों और अँगुलियों को आपस में मिलाइए। हाथों की कलाई को नाक के अग्र भाग से सटा कर गरुड़ की चोंच के समान चित्र 42/1 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। स्वाभाविक गति से श्वास-प्रश्वास लेते हुए, जितनी देर आप सरलतापूर्वक रुक सकें, रुकिए। आसन खोलते हुए वापिस लौट आइए। आराम कीजिए। दूसरी टाँग से भी दोहराइए।

लाभ :—

गरुड़ासन के अभ्यास से बढ़े हुए अण्डकोष और हर्निया के रोगों में सहायता मिलती है। साइटिका, कमर दर्द, गठिया के रोगों में आराम आता है। भुजाओं, पिंडलियों तथा टाँगों की नस-नाड़ियों एवं माँस-पेशियों को बल मिलता है।



42/1

43. हस्तपादांगुष्ठासन

नाम :—

'हस्त' का अर्थ है 'हाथ', 'पाद' का अर्थ है 'पाँव', 'अंगुष्ठ' का अर्थ है 'अंगूठा'। इस आसन में हाथ के अँगूठे से पाँव का अँगूठा पकड़ते हैं। इसलिए इस आसन का नाम 'हस्तपादांगुष्ठासन' है।

विधि :—

दरी या कम्बल पर चित्र 43/1 के अनुसार सीधे खड़े हो जाइए। सिर का पिछला भाग, पीठ, नितम्ब तथा एड़ियाँ समरेखा में रहें। दोनों पाँव साथ-साथ रखते हुए, दोनों घुटने सीधे रखिए। अब चित्र 43/2 के अनुसार दाहिनी टाँग को धीरे-धीरे ऊपर उठाइए और भूमि के समानान्तर, सामने की ओर सीधी कीजिए। अब दाएँ अथवा बाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ पाँव का अंगूठा पकड़ लीजिए। चित्र 43/3 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। कुछ देर ठहर कर पाँव का अँगूठा छोड़ दीजिए और दाहिनी टाँग को धीरे-धीरे वापिस लाकर आराम कीजिए। दूसरी टाँग से भी इसी प्रकार कीजिए।

आरम्भ में इस आसन को दीवार का सहारा लेकर कर सकते हैं। संतुलन बन जाने पर दीवार का सहारा छोड़ कर करना चाहिए।

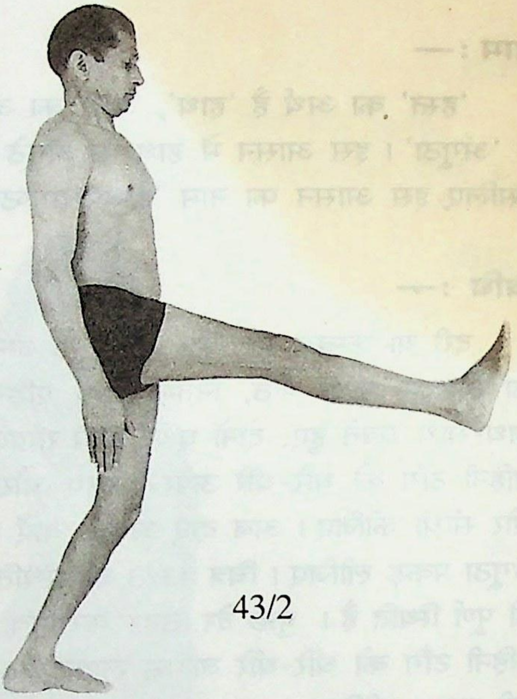
दूसरी विधि :—

सीधे खड़े हो जाइए। चित्र 43/4 के अनुसार दाहिने घुटने को मोड़ कर अँगूठा पकड़ लीजिए। अब अँगूठा पकड़े हुए धीरे-धीरे दाहिनी टाँग को सीधा कर दीजिए और चित्र 43/3 की स्थिति में आ जाइए। जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। वापिस लौटकर थोड़ा आराम कीजिए। दूसरी टाँग से दोहराइए।

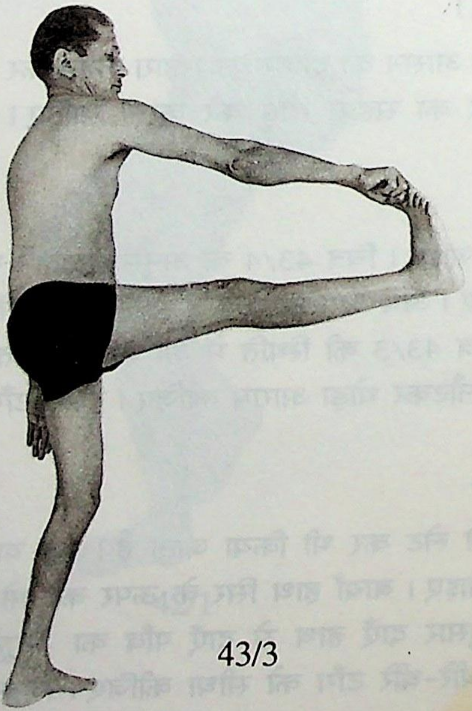
तीसरी विधि :—

इस आसन को लेट कर भी किया जाता है। दरी या कम्बल पर पीठ के बल चित्त लेट जाइए। बायाँ हाथ सिर के ऊपर की ओर सीधा फैला दें। चित्र 43/5 के अनुसार दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का अँगूठा पकड़कर चित्र 43/6 के अनुसार धीरे-धीरे टाँग को सीधा कीजिए। जितनी देर रुक सकते

43/1

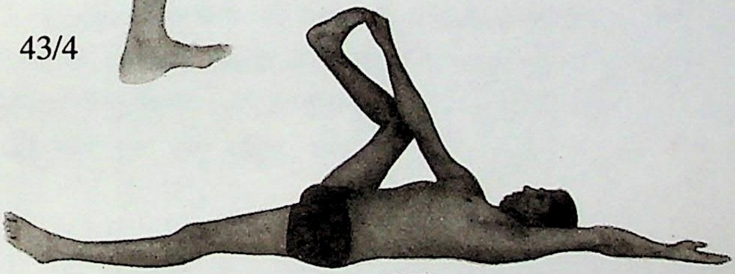


43/2

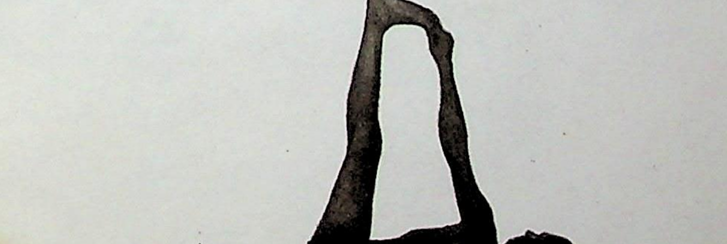


43/3

43/4



43/5



43/6

हैं, रुक कर, अँगूठा छोड़ते हुए वापिस लौट आइए। आराम कीजिए। दूसरी टाँग से दोहराइए। तीसरी विधि को पृष्ठभूमि-हस्तपादांगुष्ठासन भी कहते हैं।

लाभ :—

हस्तपादांगुष्ठासन से थकान उतरती है। भारीपन और आलस्य दूर होता है। स्फूर्ति आती है। शक्ति का संचार तथा चेतना जागृत होती है। गर्दन, पीठ, कमर, मेरुदण्ड, कंधे, कटि, जाँघें, घुटने, पिण्डलियाँ, और भुजदण्ड दृढ़ होते हैं। अजीर्ण और कब्ज दूर होते हैं। नाभि ठिकाने आ जाती है।

44. पाद-हस्तासन

नाम :—

इस आसन में पाँवों को हाथों से पकड़ते हैं। इसलिए इस आसन को 'पाद-हस्तासन' कहते हैं। अनेक साधक हस्त-पादासन भी कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर सीधे खड़े हो जाइए। दोनों पाँव आपस में मिला लीजिए। पूरक करते हुए दोनों हाथों को सिर के ऊपर सीधे तान दीजिए। दोनों हथेलियाँ चित्र 44/1 के अनुसार सामने की ओर रहेंगी। अब रेचक करते हुए, धीरें-धीरे सामने की ओर नीचे झुकते हुए, चित्र 44/2 के अनुसार, दाएँ हाथ से दाएँ पाँव का अँगूठा और बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का अँगूठा पकड़ लीजिए अथवा चित्र 44/3 के अनुसार दाहिनी हथेली को दाईं ओर तथा बाईं हथेली को बाईं ओर भूमि पर टिका दीजिए। घुटने मुड़ने नहीं चाहियें। जब आपको अँगूठे पकड़ने का अभ्यास हो जाये तो चित्र 44/4 के अनुसार अँगूठे पकड़े हुए ही घुटनों पर सिर या नाक सटाइए अथवा चित्र 44/5 के अनुसार हथेलियों को भूमि पर टिकाकर घुटनों पर सिर लगाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। धीरे-धीरे पूरक करते हुए खड़े हो जाइए और शवासन में कुछ देर आराम कीजिए। आरम्भ में दो बार करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे दस बार दोहरा सकते हैं।

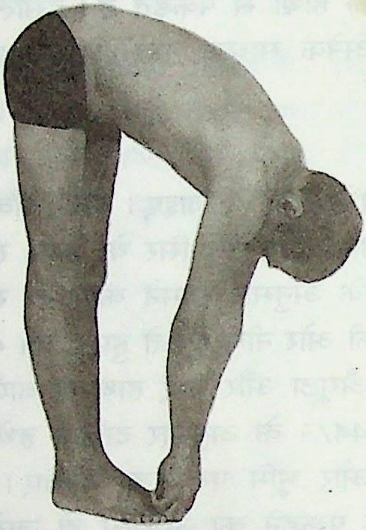
विशेष :—

पाद-हस्तासन की पूर्ण स्थिति में सामान्य श्वास-प्रश्वास द्वारा, एक मिनट से दस मिनट तक भी अभ्यास किया जा सकता है। समय धीरे-धीरे बढ़ाएं। इस आसन को यदि बैठकर करें तो पश्चिम-उत्तानासन कहलाता है।

लाभ :—

मुटापा कम करने तथा पेट के रोगों में सहायक है।

44/1



44/2

44/3

44/4

44/5

45. कोणासन

नाम :—

'कोण' कहते हैं 'दो भुजाओं के मिलन के स्थान को', 'नोकीला'। इस आसन में शरीर की स्थिति कोण के समान हो जाती है। इसलिए इसे 'कोणासन' कहते हैं।

विधि :—

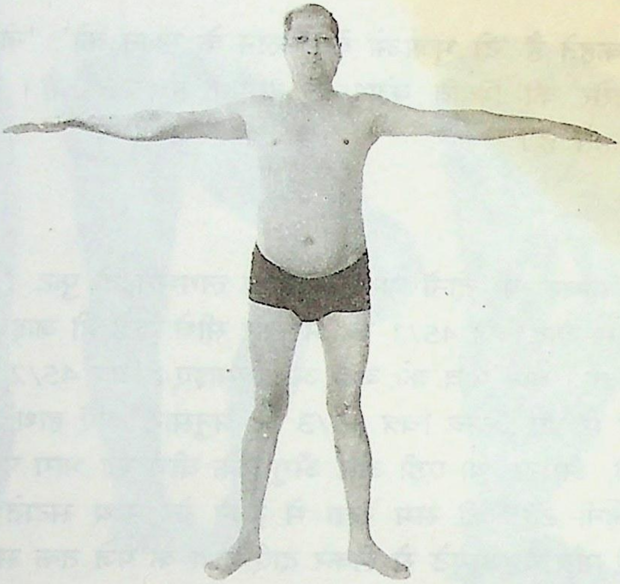
दरी या कम्बल पर दोनों पाँवों के बीच लगभग दो फुट (2/3 मीटर) का फासला रख कर चित्र 45/1 के अनुसार सीधे खड़े हो जाइए। दाएँ पाँव को जमाए रखिए। बाएँ पाँव को बाईं ओर घुमाइए। चित्र 45/2 के अनुसार, बाएँ घुटने को मोड़िए। अब चित्र 45/3 के अनुसार, बाएँ हाथ से बाएँ पाँव का गट्टा, एड़ी, अँगूठा, या एड़ी और अँगूठे के बीच का भाग पकड़िए। दाईं भुजा को दाहिनी टाँग की सम रेखा में कान के साथ सटाते हुए, सीधा फैलाकर, दाएँ पाँव के अंगूठे से लेकर दाएँ हाथ के पंजे तक सारे शरीर को तान दीजिए। दृष्टि दाएँ हाथ के अँगूठे पर रखते हुए चित्र 45/4 की स्थिति में आ जाइए। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। आरम्भ में दो-चार सेकण्ड ही ठहरना पर्याप्त है। धीरे-धीरे समय बढ़ा सकते हैं। फेर-बदल कर दूसरी टाँग से भी कीजिए। बारी-बारी से दोनों टाँगों से करने पर एक चक्र मानिए। आरम्भ में एक-दो चक्र करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे चार-पाँच चक्र तक भी बढ़ा सकते हैं।

विशेष :—

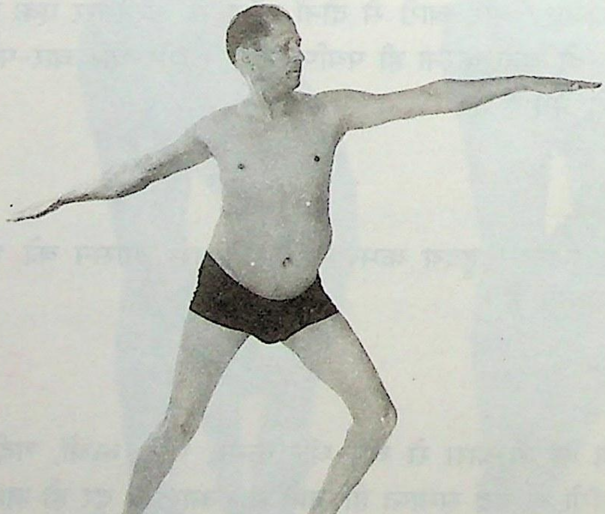
वे व्यक्ति जिनका हृदय कमजोर हो, वे इस आसन को भूमि पर लेट कर भी कर सकते हैं।

लाभः—

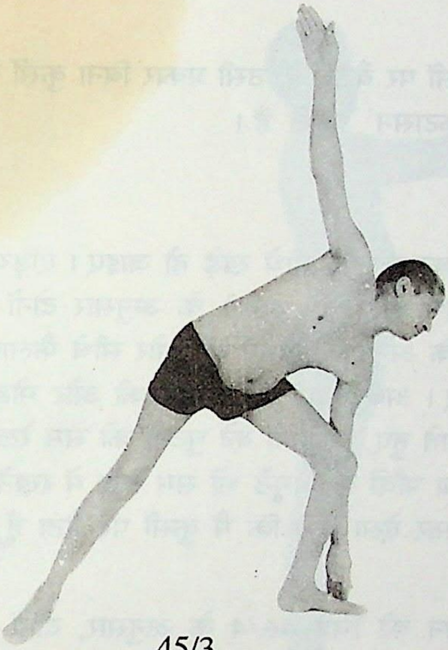
कोणासन के अभ्यास से धीरे-धीरे कमर, पीठ, कंधों, गर्दन, कोहनियों, जाँघों, तथा टाँगों के दर्द समाप्त हो जाते हैं। आलस्य दूर हो जाता है। विशेष रूप से बगलों का खिंचाव होने से बगलों की माँसपेशियाँ तथा नस-नाड़ियाँ दृढ़ एवम् लचकीली हो जाती हैं।



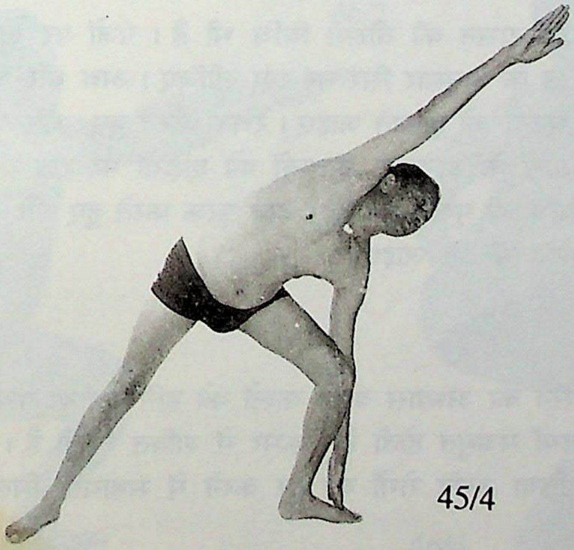
45/1



45/2



45/3



45/4

46. उत्कटासन

नाम :—

जिस प्रकार कुर्सी पर बैठते हैं, उसी प्रकार बिना कुर्सी के कुर्सी पर बैठने की स्थिति को 'उत्कटासन' कहते हैं।

विधि :—

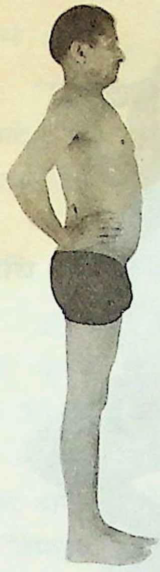
(1) दरी या कम्बल पर सीधे खड़े हो जाइए। एड़ियाँ मिली रहें। पंजे खुले रहें। अपने हाथों को चित्र 46/1 के अनुसार दोनों कूल्हों पर रखिए अथवा चित्र 46/2 के अनुसार, सामने की ओर सीधे फैलाकर, हथेलियों को भूमि की ओर रखिए। अब घुटनों को सामने की ओर मोड़ते हुए, धीरे-धीरे शरीर को नीचे ले जाते हुए, जंघाओं को घुटनों की सम रेखा में लाइए। ऐसी अवस्था में घुटने तथा पाँवों के अँगूठे भी सम रेखा में रखने चाहिएँ। आपको चित्र 46/3 के अनुसार ऐसा लगे कि मैं कुर्सी पर बैठा हूँ। यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है।

(2) उत्कटासन को चित्र 46/4 के अनुसार, दोनों पैरों के पंजों पर, सारे शरीर का बोझ साध कर, कुर्सी पर बैठने के समान स्थिति में भी पूरा करते हैं।

(3) उत्कटासन की तीसरी विधि भी है। पंजों पर खड़े होकर हाथों को चित्र 46/5 के अनुसार सिर पर रख लीजिए। अब धीरे-धीरे चित्र 46/6 के अनुसार, घुटनों को झुकाते जाइए। रेचक करते हुए, धीरे-धीरे नीचे बैठिए और चित्र 46/7 के अनुसार, नितम्बों को एड़ियों पर रख कर बैठ जाइए। यह तीसरी विधि की पूर्ण स्थिति है। अब पूरक करते हुए धीरे-धीरे उठ जाइए और पूर्व स्थिति में आ जाइए।

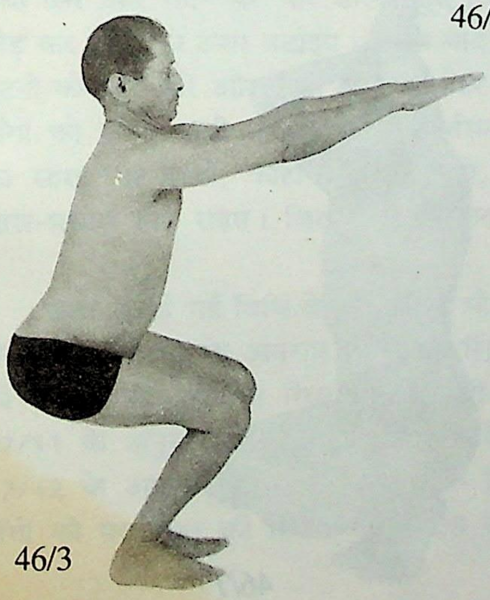
लाभ :—

उत्कटासन का अभ्यास करने वालों को हर्निया तथा पथरी के रोग नहीं होते। पिंडलियाँ मजबूत होती हैं। कमर में शक्ति आती है। कमर का दर्द, साइटिका, गठिया आदि रोगों को दूर करने में सहायता मिलती है।



46/1

46/2

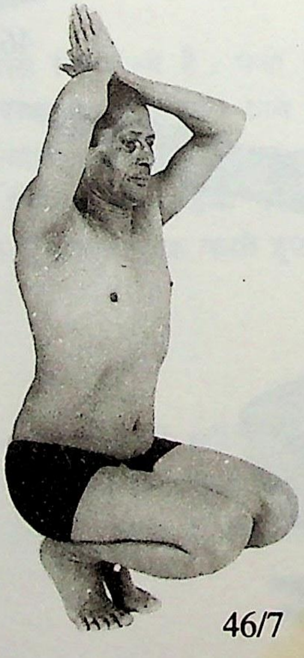


46/3

46/4

46/5

46/6



46/7

47. शीर्षासन

नाम :—

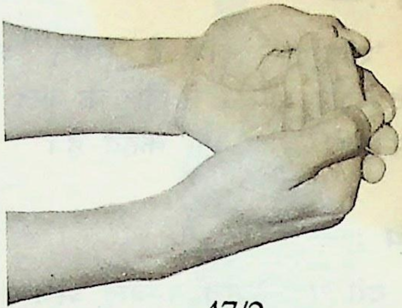
'शीर्ष' का अर्थ है 'सिर', 'कपाल', 'मस्तक', 'माथा' तथा 'चोटी' आदि। इस आसन में सिर के बल उल्टा खड़ा होना होता है; इसलिए इस आसन को 'शीर्षासन' कहते हैं।

विधि :—

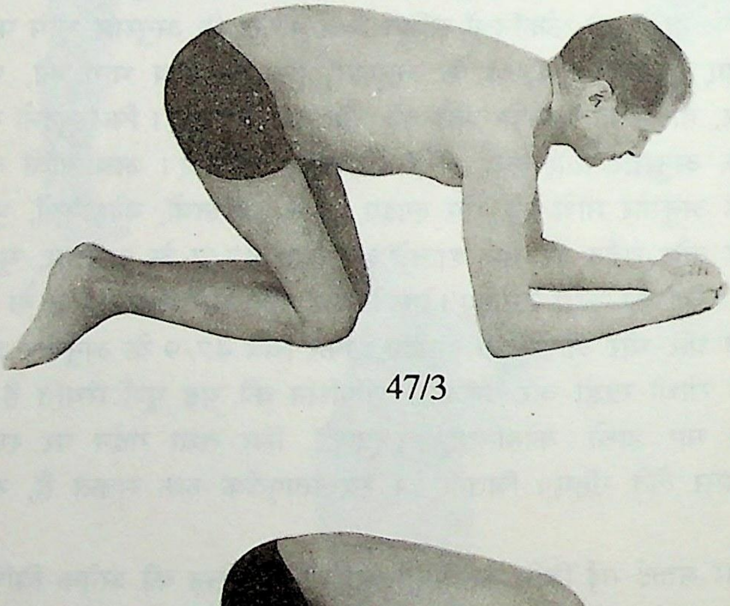
दरी या चौपरत कम्बल अथवा किसी अन्य नरम गद्दे पर, घुटने मोड़ कर, घुटनों के बल बैठ जाइए। अब चित्र 47/1 के अनुसार, दोनों हाथों की अँगुलियाँ आपस में फँसा कर, गुच्छा-सा बना लीजिए अथवा चित्र 47/2 के अनुसार, बाएँ हाथ की अँगुलियों पर दाँए हाथ की अँगुलियाँ रख लीजिए। अब अपने हाथों को कोहनियों सहित चित्र 47/3 के अनुसार भूमि पर दृढ़ता से जमाइए और चित्र 47/4 के अनुसार, सिर के अग्र भाग को, भूमि पर टिका कर, हाथों को सिर के पीछे की ओर सटा दीजिए। फिर घुटनों को चित्र 47/5 के अनुसार खोलकर, टाँगों को सीधी कीजिए। अब पाँवों को चित्र 47/6 के अनुसार माथे की ओर लाइए। फिर हथेलियों, कोहनियों, भुजदण्डों तथा सिर और गर्दन पर भार डालते हुए चित्र 47/7 के अनुसार, घुटनों को मोड़ कर टाँगों को ऊपर उठाइए। इसके बाद धीरे-धीरे चित्र 47/8 के अनुसार घुटनों को धीरे-धीरे और ऊँचा उठाइए। फिर चित्र 47/9 के अनुसार धीरे-धीरे टाँगों को सीधी खड़ी कर दीजिए। शीर्षासन की यह पूर्ण स्थिति है। शरीर का सारा भार हाथों, कोहनियों, भुजदण्डों, सिर तथा गर्दन पर रखते हुए श्वास-प्रश्वास लेते रहिए। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए।

ऊपर बताई गई विधि के अतिरिक्त भी शीर्षासन की अनेक विधियाँ हैं। जैसे चित्र 47/10 के अनुसार हाथों को सिर के पीछे न सटा कर हथेलियों को बराबरों में दृढ़ता से स्थिर करना। पूरी तरह अभ्यास हो जाने पर चित्र 47/11 के अनुसार दोनों टाँगों को दोनों दिशाओं में फैला सकते हैं। चित्र 47/12 के अनुसार कोण भी बना सकते हैं और चित्र 47/13 के अनुसार टाँगों को पद्मासन की स्थिति में भी ला सकते हैं।

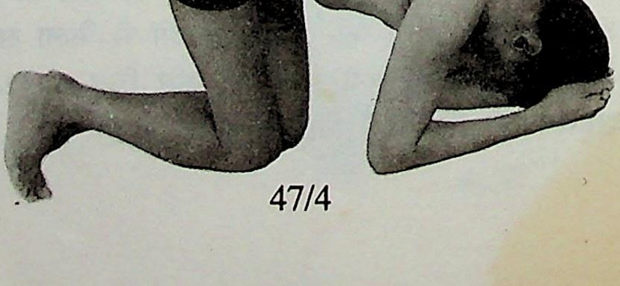
47/1



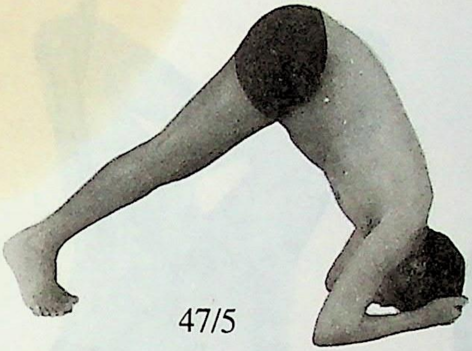
47/2



47/3



47/4

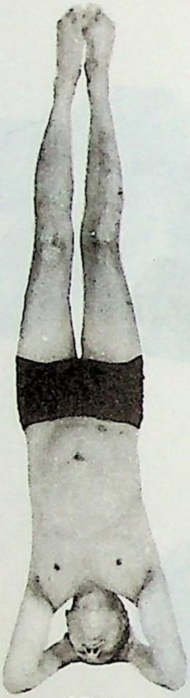


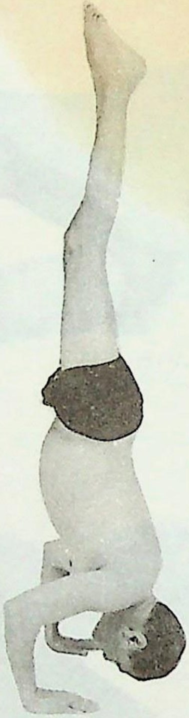
47/5

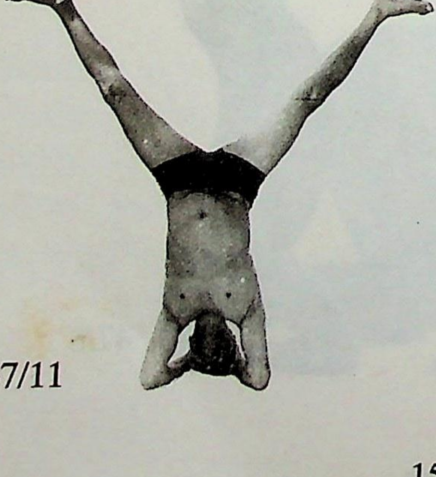
47/6

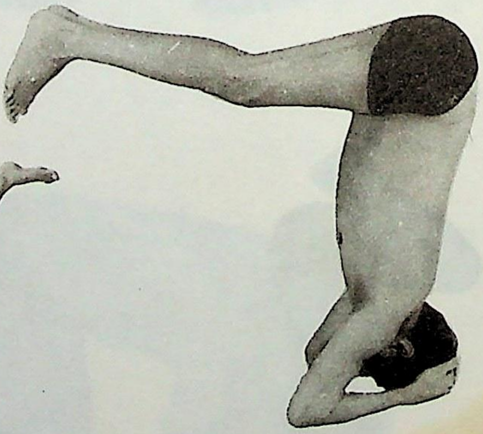
47/7

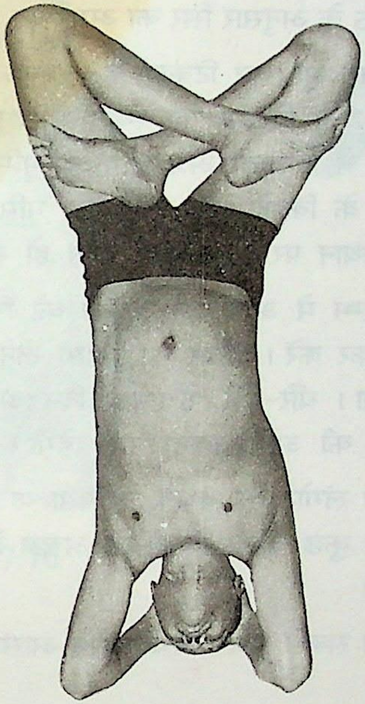
47/8


47/9

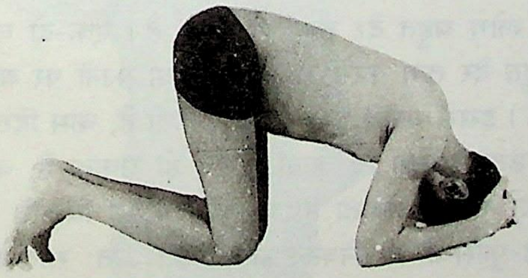

47/10


47/11

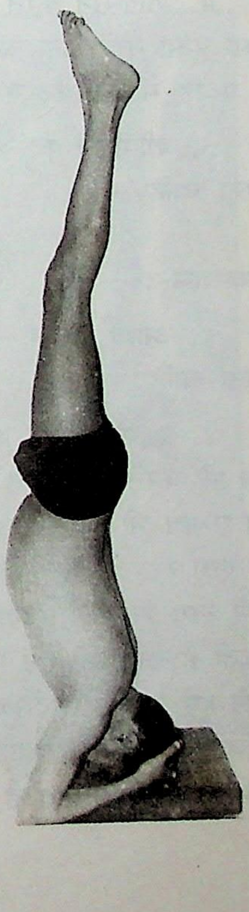

47/12



47/13



47/14



47/15

विशेष :—

1. इस आसन में तकिए या कपड़े की गींडुरी (ईंढ़ी) या किसी गद्दी पर चित्र 47/14 अथवा 47/15 के अनुसार सिर का अग्र भाग रखना चाहिए।

2. सिर का कौन-सा भाग भूमि पर टिकाना है? इसके लिए ध्यान रहे कि चित्र 47/16 तथा 47/17 में दिखाए गए स्थान भूमि पर नहीं टिकाने चाहिएँ। केवल चित्र 47/18 में दिखाया अग्र भाग ही भूमि पर टिकाइए। इस स्थान के अतिरिक्त सिर के किसी अन्य भाग को भूमि पर टिका कर शीर्षासन करने से लाभ के स्थान पर बहुत बड़ी हानि हो सकती है।

3. अच्छा हो यदि आरम्भ में आप इस आसन को चित्र 47/19 के अनुसार दीवार का सहारा लेकर करें। दीवार का सहारा लेने से गिरने और चोट लगने का डर नहीं रहेगा। धीरे-धीरे पाँच-दस दिन अभ्यास करने के बाद आपको दीवार के सहारे की आवश्यकता नहीं रहेगी।

4. शीर्षासन करते समय लंगोट का बंधन, जाँगिया या कच्छे का नाड़ा कसा हुआ नहीं होना चाहिए। कुछ ढीला ही हो तो अच्छा है; जिससे रक्त के प्रवाह में रुकावट न पड़े।

5. शीर्षासन का अभ्यास सबसे पहले अथवा सब आसन करने के बाद करना चाहिए।

सावधान :—

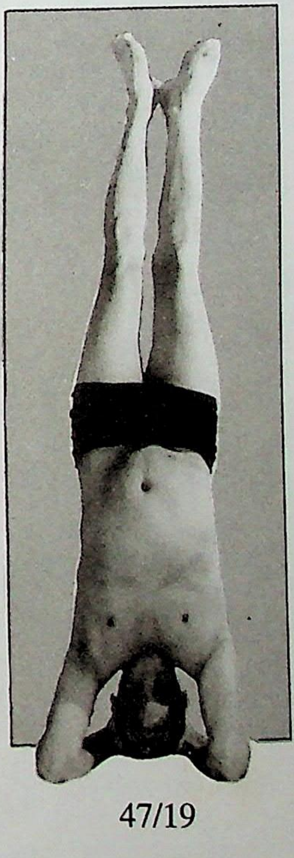
1. आँख, कान, रक्त-चाप तथा हृदय के रोगियों को शीर्षासन नहीं करना चाहिए।

2. शीर्षासन को कई लोग बहुत देर तक भी करते हैं। एक-दो घण्टे तक भी करते हैं। परन्तु बहुत देर तक करने से आँखों तथा कानों पर बहुत बुरा प्रभाव भी पड़ सकता है। इससे आँखें दुखनी आ सकती हैं; कम दिखाई देने लग सकता है; मोतिया उतर सकता है; कानों में दर्द हो सकता है, कान बहने लग सकते हैं; बहरापन भी हो सकता है; मस्तिष्क में भी विकृति आ सकती है और सिर में फोड़े-फुंसियाँ भी निकल सकते हैं। अतः सावधानी रखते हुए आरम्भ में दो-चार सेकंड करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे अभ्यास कीजिए और समय बढ़ाइए। जब खूब अभ्यास हो जाए तो पाँच-दस मिनट तक करना ही पर्याप्त है।

47/16

47/17

47/18



47/19

3. शीर्षासन के बाद ताड़ासन और ताड़ासन के बाद शवासन अवश्य करना चाहिए, जिससे रक्त-संचार सामान्य हो जाये।

लाभ :—

शीर्षासन तो आसनों का राजा कहलाता है। ब्रह्मचर्य की रक्षा करने, ध्यान लगाने, ओजस्वी एवं तेजस्वी बनने के लिए यह महत्त्वपूर्ण आसन है। इसके निरन्तर अभ्यास से स्मरण-शक्ति बढ़ती है। बाल सफेद नहीं होते; सफेद बाल भी काले हो जाते हैं; बालों का झड़ना बन्द हो जाता है। आँखों की रोशनी ठीक रहती है और बढ़ भी जाती है। मधुमेह, स्वप्नदोष तथा बच्चेदानी की खराबी को भी यह ठीक करता है। इससे हाथ-पाँव सुन्न होने की बीमारी दूर हो जाती है। बवासीर में आराम हो जाता है। शीर्षासन पूरी तरह सध जाने पर, दो मास तक प्रतिदिन यह आसन पाँच-दस मिनट करने से आशातीत लाभ हो सकता है।

48. ताड़ासन

नाम :—

इस आसन में शरीर की स्थिति 'ताड़' के वृक्ष के समान सीधी और ऊँची हो जाती है। इसलिए इस आसन को 'ताड़ासन' कहते हैं।

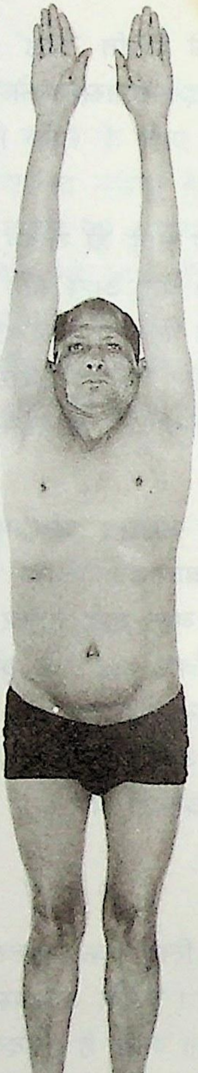
विधि :—

दरी या कम्बल पर सीधे खड़े हो जाइए। टाँगें, कमर, पीठ, गर्दन सब सीधी होनी चाहिएँ। आरम्भ में यदि आप चाहें तो दीवार के सहारे भी अभ्यास कर सकते हैं। दीवार के साथ पीठ लगाकर खड़े हो जाइए। पाँव की एड़ियाँ, नितम्ब, पीठ, सिर का पिछला भाग दीवार के साथ सटे रहने चाहिएँ। पाँच-सात दिन के अभ्यास से दीवार का सहारा छोड़कर स्वतंत्र रूप से करने का अभ्यास कीजिए।

बिल्कुल सीधे खड़े हो जाइए। अब पूरक करते हुए दोनों हाथों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर ले जायें। हथेलियाँ सामने की ओर रखिए। एड़ियों को ऊपर उठा कर, पंजों के बल खड़े होकर, कुम्भक लगाए हुए पूरे शरीर को ऊपर की ओर तान दें। चित्र 48/1 के अनुसार यह इस आसन की पूर्ण स्थिति है। सरलतापूर्वक जितनी देर तक रुक सकते हैं, रुककर रेचक करते हुए हाथों को नीचे ले आयें और एड़ियों को भूमि पर टिका कर आराम से खड़े हो जायें। शवासन में आराम करें।

लाभ :—

ताड़ासन कद बढ़ाने के लिए एक महत्त्वपूर्ण आसन है। इससे मेरुदण्ड तथा हृदय में शक्ति आती है। इसके अभ्यास से वक्षःस्थल चौड़ा हो जाता है। फुफ्फुसों में लचीलापन आ जाता है। हृदय-रोग नहीं होता। अजीर्ण तथ कब्ज़ दूर हो जाते हैं। पेट का भारीपन दूर होकर, उसकी फालतू चर्बी घट जाती है। यह मुटापा दूर करता है। इससे कमर पतली हो जाती है। भुजाओं और टाँगों को मजबूत बनाता है। यह कम्पन दूर करने में सहायक है और आलस्य को मिटाता है। शीर्षासन के बाद कुछ समय ताड़ासन अवश्य करना चाहिए।



48/1

49. सूर्य-नमस्कार

सूर्य-नमस्कार अपने आप में एक स्वतंत्र और पूर्ण व्यायाम है। इसमें बारह क्रियाएँ होती हैं। इसे बारह आसनों का समुदाय कह सकते हैं। बारह आसनों के लिए बारह ही मंत्र भी हैं। हर एक क्रिया अथवा आसन के साथ एक-एक मंत्र का मन ही मन जप करते जाएं।

सूर्य-नमस्कार एक महत्त्वपूर्ण और सरल आसन है। इसे बच्चे, बूढ़े, स्त्री, पुरुष, निर्बल, स्वस्थ, योगी, भोगी तथा रोगी सभी कर सकते हैं। इसे आरम्भ करते समय, पहले दिन, केवल पहली तीन क्रियाओं का अभ्यास ही करना चाहिए। इन्हीं तीन क्रियाओं को आप तीन-चार बार दोहरा सकते हैं। इसके बाद प्रतिदिन एक-एक क्रिया का अभ्यास बढ़ाते जाएँ। इस प्रकार लगभग दस दिन में, पूरी बारह क्रियाओं का अभ्यास पूरा करें। जब बारह क्रियाओं का अभ्यास हो जाए तो आरम्भ में पूरी बारह क्रियाओं को, एक सूर्य-नमस्कार आसन मानकर, दो-तीन बार दोहराएँ। धीरे-धीरे एक-एक नमस्कार बढ़ाकर, नौ तक बढ़ा सकते हैं। सूर्य-नमस्कार को नौ बार करने से एक माला पूरी हो जाती है। एक माला में एक सौ आठ मनके होते हैं। नौ सूर्य-नमस्कारों में भी एक सौ आठ क्रियाएँ पूरी हो जाती हैं। साथ ही एक सौ आठ बार ही मंत्रों का जाप भी हो जाता है। मंत्र और उनका क्रम इस प्रकार है :—

1. ओम् मित्राय नमः,
2. ओम् रवये नमः,
3. ओम् सूर्याय नमः,
4. ओम् भानवे नमः,
5. ओम् खगाय नमः,
6. ओम् पूष्णे नमः,
7. ओम् हिरण्यगर्भाय नमः,
8. ओम् मरीचये नमः,
9. ओम् आदित्याय नमः,
10. ओम् सवित्रे नमः,
11. ओम् अर्काय नमः,
12. ओम् भास्कराय नमः।

अर्थ :—

1. हे विश्व के मित्र सूर्य! तुझे नमस्कार हो; 2. हे संसार में चहल-पहल लाने वाले सूर्य! तुझे नमस्कार हो; 3. हे संसार को जीवन देने वाले सूर्य! तुझे नमस्कार हो; 4. हे प्रकाश-पुञ्ज! तुझे नमस्कार हो; 5. हे आकाश में गति करने वाले देव! तुझे नमस्कार हो, 6. हे संसार के पोषक! तुझे नमस्कार हो; 7. हे ज्योतिर्मय! तुझे नमस्कार हो; 8. हे किरणों के स्वामी! तुझे नमस्कार हो; 9. हे संसार के रक्षक! तुझे नमस्कार हो; 10. हे विश्व को उत्पन्न करने वाले! तुझे नमस्कार हो; 11. हे अपवित्रता के शोधक! तुझे नमस्कार हो; 12. हे प्रकाश के करने वाले! तुझे नमस्कार हो।

विशेष :—

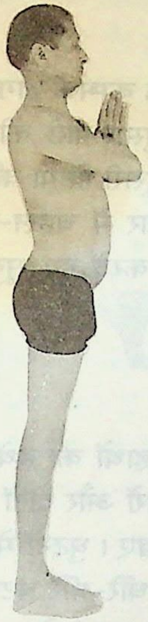
सूर्य-नमस्कार भी अन्य आसनों की भाँति आराम से धीरे-धीरे करना चाहिए। किसी भी हालत में जल्दबाजी न करें। झटका आदि न दें। सूर्य-नमस्कार करने से पहले या बाद में कोई अन्य आसन करने की आवश्यकता नहीं है। न ही पहले या बाद में सैर करने अथवा दौड़ लगाने की आवश्यकता है। सूर्य-नमस्कार के आगे-पीछे आसन करने पर सैर करने अथवा दौड़ लगाने से लाभ की अपेक्षा हानि होने की अधिक संभावना है। आसनों की भाँति सूर्य-नमस्कार करने से पूर्व षट्-कर्म की एक-दो क्रियाएँ कर सकते हैं। बाद में प्राणायाम कर सकते हैं। सूर्य-नमस्कार यथासम्भव निकलते हुए सूर्य के सामने मुँह करके करना चाहिए।

सावधान :—

रक्तचाप, हृदयरोग और बुखार की स्थिति में सूर्य-नमस्कार नहीं करना चाहिए।

पहली क्रिया :—

दरी या कम्बल पर सूर्य की ओर मुँह करकें खड़े हो जाइए। दोनों टाँगों के घुटने, एड़ी तथा पंजे परस्पर मिलाइए। कमर, पीठ, गरदन, मेरुदण्ड और सिर सीधे रखिए। दोनों भुजाओं को कोहनियों से मोड़ और दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में जोड़कर चित्र 49/1 की स्थिति में आ जाइए। यह पहली क्रिया की पूर्ण स्थिति है। मन ही मन में 'ओम् मित्राय नमः' (हे विश्व के



49/1

49/2

49/3

मित्र सूर्य! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य को नमस्कार कीजिए।

दूसरी क्रिया :—

पूरक करते हुए दोनों हाथों को ऊपर उठाइए। आंतरिक कुम्भक लगाइए। कमर, पीठ, गरदन, सिर तथा बाँहों को चित्र 49/2 के अनुसार पीछे की ओर झुकाइए। टाँगों सहित सारे शरीर को यथासम्भव तानिए। दूसरी क्रिया की यह पूर्ण स्थिति है। मन ही मन में 'ओम् रवये नमः' (हे संसार में चहल-पहल लाने वाले सूर्य! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य को नमस्कार कीजिए।

तीसरी क्रिया :—

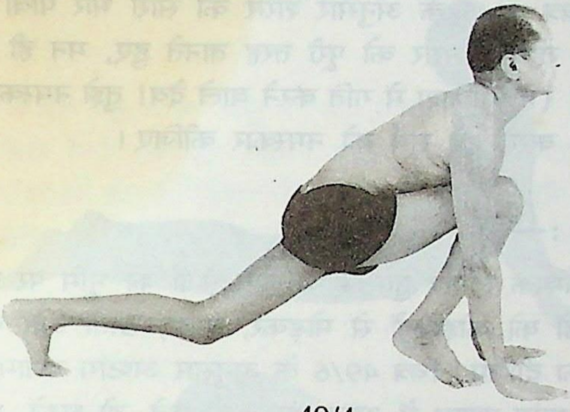
अब रेचक करते हुए सामने की ओर झुकिए। दोनों हाथों की हथेलियाँ धीरे-धीरे दोनों पैरों के दाएँ-बाएँ भूमि पर टिकाइए। दोनों पैरों और दोनों हाथों की अँगुलियों को एक सीध में रखिए। दोनों टाँगें सीधी रखिए। घुटनों में खम नहीं आना चाहिए। अब चित्र 49/3 के अनुसार सिर को धीरे-धीरे घुटनों के साथ लगाइए। तीसरी क्रिया की यह पूर्ण स्थिति है। मन ही मन 'ओम् सूर्याय नमः' (हे संसार को जीवन देने वाले सूर्य! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य को नमस्कार कीजिए।

चौथी क्रिया :—

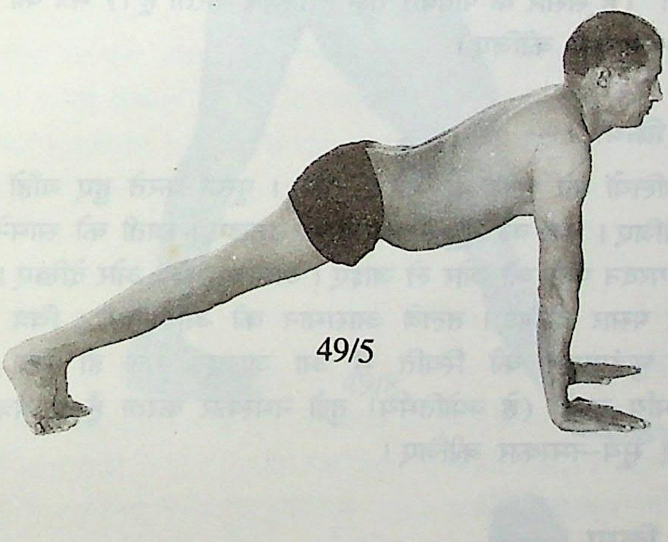
दोनों हथेलियों को तीसरी क्रिया के अनुसार भूमि पर जमाए रखिए। पूरक कीजिए। बाईं टाँग को यथासम्भव पीछे की ओर पसारिए। दाएँ घुटने को मोड़ कर पंजे के बल बैठिए। चित्र 49/4 के अनुसार छाती को बाहर की ओर तानिए। गर्दन को पीछे की ओर झुकाइए। आसमान की ओर देखिए। चौथी क्रिया की यह पूर्ण स्थिति है। मन ही मन 'ओम् भानवे नमः' (हे प्रकाश पुंज! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य को नमस्कार कीजिए।

पाँचवीं क्रिया :—

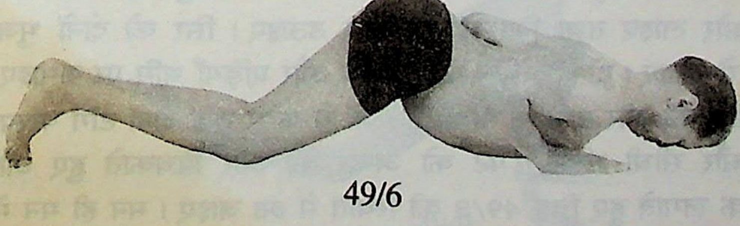
दोनों हथेलियों को भूमि पर जमाए हुए दोनों भुजदण्डों को सीधा कर



49/4



49/5



49/6

लीजिए। रेचक करते हुए, बाईं टाँग को भी पीछे की ओर पसार दें। अब दोनों टाँगें समानान्तर कीजिए। दोनों पंजे, दोनों एड़ियाँ और दोनों घुटने परस्पर मिले रहें। चित्र 49/5 के अनुसार शरीर का सारा भार पाँवों के पंजों और हथेलियों पर रहेगा। शरीर को पूरी तरह तानते हुए, मन ही मन में 'ओम् खगायः नमः' (हे आकाश में गति करने वाले देव! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य को नमस्कार कीजिए।

छठी क्रिया :—

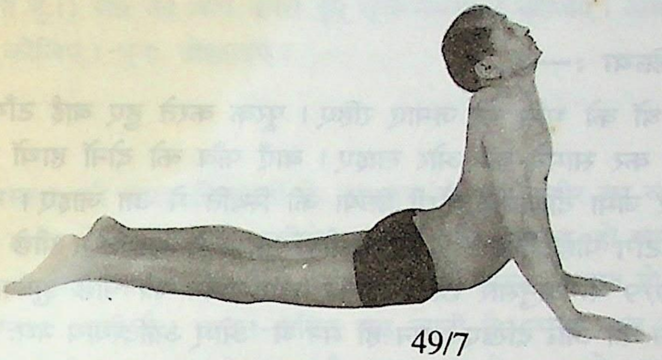
बाह्य कुम्भक लगाए हुए, हाथों और पंजों को भूमि पर जमाए रखिए। अब भुजदण्डों को कोहनियों से मोड़कर, माथा, छाती और दोनों घुटने भी भूमि पर टिका दीजिए। चित्र 49/6 के अनुसार अष्टांग प्रणाम की स्थिति में आ जाएँ। अष्टांग प्रणाम में आठ अंग (दो पंजे, दो घुटने, एक छाती, दो हाथ और एक माथा) भूमि का स्पर्श करते हैं। अब मन ही मन में 'ओम् पूष्णे नमः' (हे संसार के पोषक! तुझे नमस्कार करता हूं।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए।

सातवीं क्रिया :—

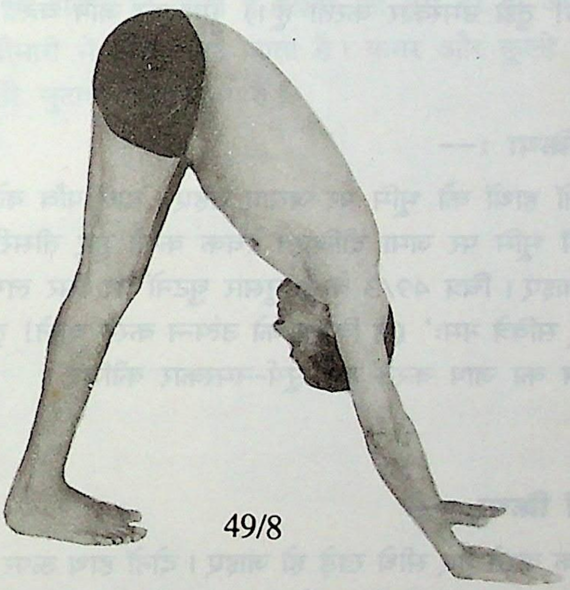
हथेलियों को भूमि पर जमाए रहिए। पूरक करते हुए बाँहों को सीधी खड़ी कीजिए। धड़ को नाभि तक ऊपर उठाइए। छाती को सामने की ओर तानिए। गरदन पीछे की ओर ले जाइए। आसमान की ओर देखिए। पाँव पीछे की ओर पसार दीजिए। तलवे आसमान की ओर रहेंगे। चित्र 49/7 के अनुसार भुजंगासन की स्थिति में आ जाइए। मन ही मन में 'ओम् हिरण्यगर्भाय नमः' (हे ज्योतिर्मय! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए।

आठवीं क्रिया :—

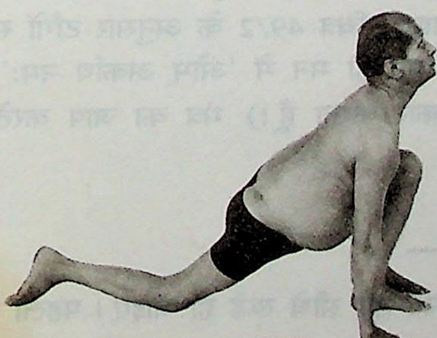
हाथों को भूमि पर जमाए रहिए। रेचक करते हुए दोनों टाँगों को हाथों की ओर लाइए तथा नितम्बों को ऊपर उठाइए। सिर को दोनों भुजाओं के बीच में रखिए। दोनों पैरों के पंजे, तलवे और एड़ियाँ भूमि पर जमाइए। कमर को पीछे की ओर तानिए। पाँवों के पंजों से कमर तक दोनों टाँगें परस्पर मिली हुई और सीधी रखिए। पेट को अन्दर की ओर पिचकाते हुए और बाह्य कुम्भक लगाते हुए चित्र 49/8 की स्थिति में आ जाइए। मन ही मन में 'ओम्



49/7



49/8



49/9

मरीचये नमः' (हे किरणों के स्वामी! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए।

नौवीं क्रिया :—

हाथों को भूमि पर जमाए रहिए। पूरक करते हुए बाईं टाँग को घुटने से मोड़ कर सामने की ओर लाइए। बाएँ पाँव को दोनों हाथों के बीच में भूमि पर जमा दीजिए। चौथी क्रिया की स्थिति में आ जाइए। चौथी क्रिया में बाईं टाँग पीछे पसारते हैं। इस नौवीं क्रिया में दाईं टाँग पीछे पसारते हैं। चित्र 49/9 के अनुसार छाती तानिए और गर्दन को पीछे झुकाइए। सामने आसमान की ओर देखिए। मन ही मन में 'ओम् आदित्याय नमः' (हे संसार के रक्षक! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए।

दसवीं क्रिया :—

दोनों हाथों को भूमि पर जमाए रहिए। दाएँ पाँव को भी बाएँ पाँव के बराबर में भूमि पर जमा दीजिए। रेचक करते हुए तीसरी क्रिया की स्थिति में आ जाइए। चित्र 49/3 के अनुसार घुटनों पर सिर लगाइए। मन ही मन में 'ओम् सवित्रे नमः' (हे विश्व को उत्पन्न करने वाले! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए।

ग्यारहवीं क्रिया :—

पूरक करते हुए सीधे खड़े हो जाइए। दोनों हाथ ऊपर उठाइए1 आतंरिक कुम्भक लगाइए। दूसरी क्रिया के अनुसार पीठ, गरदन, सिर तथा बाँहों को पीछे की ओर झुकाइए। चित्र 49/2 के अनुसार टाँगों सहित सारे शरीर को यथाशक्ति तानिए। मन ही मन में 'ओम् अर्काय नमः' (हे अपवित्रता के शोधक! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए।

बारहवीं क्रिया :—

अब रेचक करते हुए सीधे खड़े हो जाइए। पहली क्रिया की स्थिति में

दोनों हाथों को नमस्कार की मुद्रा में जोड़कर चित्र 49/1 के अनुसार छाती पर रखिए। मन ही मन 'ओम् भास्कराय नमः' (हे प्रकाश के करने वाले! तुझे नमस्कार करता हूँ।) मंत्र का जाप करते हुए सूर्य-नमस्कार कीजिए। अब कुछ क्षण आराम कीजिए। पुनः दोहराइए।

लाभ :—

सूर्य-नमस्कार की बारह क्रियाओं के अभ्यास से सारे शरीर का व्यायाम हो जाता है। शरीर के सभी अंग लचीले, सुडौल और सशक्त हो जाते हैं। सूर्य-नमस्कार से सारे आसनों के लाभ मिल जाते हैं। कब्ज समाप्त हो जाता है। टट्टी खुलकर आती है। पाचन-शक्ति बढ़ जाती है। भूख खूब लगती है। स्त्रियों का गर्भाशय सबल हो जाता है। प्रदर का रोग दूर हो जाता है। अति रजस्राव की बीमारी में आराम हो जाता है। कमर और कूल्हे सुडौल हो जाते हैं। धीरे-धीरे मुटापा घट जाता है।

षट्कर्म

शरीर की आंतरिक शुद्धि करने के लिए योगियों ने अद्भुत क्रियाओं का आविष्कार किया है। इन क्रियाओं को षट्कर्म (छः कर्म) कहते हैं। षट्कर्म के अन्तर्गत धौति, बस्ति, नेति, त्राटक, नौलि और कपाल-भाँति क्रियाएँ आती हैं।

षट्कर्म की क्रियाओं से नाक, गला, आमाशय, आँतों, आँखों और मस्तिष्क को शुद्ध किया जाता है। इनसे शरीर के अन्दर की गंदगी तथा विषाक्त तत्त्वों को सरलतापूर्वक बाहर निकाला जा सकता है। इन क्रियाओं के अभ्यास से नाक और गले के रोग — खाँसी, जुकाम, सिरदर्द और नेत्र-रोगों में लाभ होता है।

षट्कर्म की क्रियाओं को खाली-पेट करना चाहिए। आसन और प्राणायाम करने वालों को आसन और प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ करने से पूर्व इन क्रियाओं को करना चाहिए।

1. वमन-धौति

नाम :—

'वमन' का अर्थ है 'उल्टी' करना। 'धौति' का अर्थ है 'धोना', 'धुलाई' करना। इस क्रिया में पानी पीकर उल्टी करते हैं। इस प्रकार पानी द्वारा पेट की धुलाई करने को 'वमन-धौति' कहते हैं। इसे 'कुँजल क्रिया' तथा 'गजकरणी' भी कहते हैं।

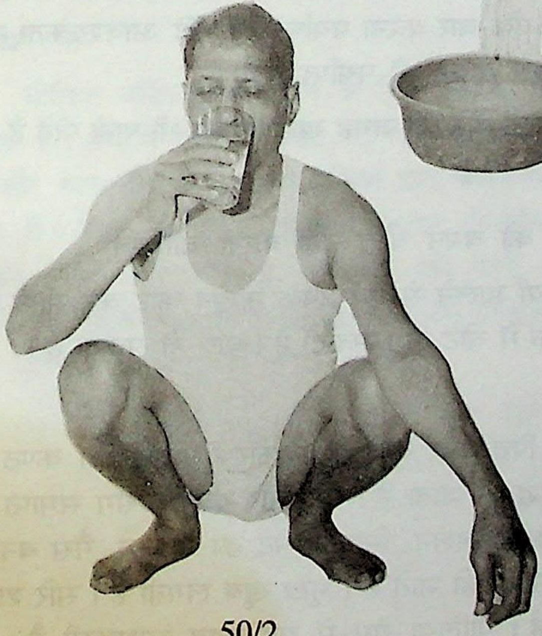
विधि :—

लगभग तीन लीटर पानी किसी बरतन में गर्म कर लीजिए। पानी इतना ही गर्म हो, जिसे गिलास को मुँह से लगाकर, सरलतापूर्वक बिना रुके पी सकें।

अब चित्र 50/1 के अनुसार पैरों के बल उत्कटासन में बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन और रीढ़ सीधी रखें। कमर के बंध ढीले रखिए। अब गर्म पानी से भरे बरतन में से गिलास भर-भरकर, चित्र 50/2 के अनुसार, लगातार गट-गट पानी पीते जाइए। पानी को कंठ तक भर लीजिए। पानी पीते समय न तो बोलना है, न हँसना है, न रुकना है, न विश्राम करना है,

50/1

50/3



50/2

न झुकना है। पानी कंठ तक भरकर खड़े हो जाइए। थोड़ा सामने की ओर झुकिए, बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रख सकते हैं। दाएँ हाथ की तर्जनी और मध्यमा अँगुलियों को हलक में डालिए। दोनों अँगुलियों के अग्र भाग से, कंठ में स्थित छोटी जीभ को दबाइए। पेट को हिलाइए अथवा दूसरे हाथ से दबाइए। वमन (उल्टी) आने लगेगी। चित्र 50/3 के अनुसार, पानी को उलटना आरम्भ कीजिए। उल्टी करते जाइए। उल्टी करते समय दोनों अँगुलियों को हलक में ही डाले रखें। जितना पानी पिया था, सारा उल्टी करके निकाल दीजिए। प्रयत्न करके बार-बार उल्टी कीजिए। कोशिश करें कि जितना पानी पिया था, उसमें से एक बूँद भी अन्दर न रहने पाये।

कुछ पानी अन्दर रह गया, तो चिन्ता की कोई बात नहीं। अन्दर रहा हुआ पानी पेशाब द्वारा बाहर निकल जाएगा।

अब साधारण जल से हाथ धोकर, कम से कम आधा घंटा आराम कीजिए। आराम करने के एक घंटे बाद आप दूध पी सकते हैं अथवा नाश्ता या भोजन कर सकते हैं।

विशेष :—

वमन-धौति प्रातःकाल के समय टट्टी जाने और स्नान करने के बाद खाली पेट करनी चाहिए। वमन-धौति करने के बाद स्नान नहीं करना चाहिए। वमन-धौति एक सप्ताह में एक बार करना पर्याप्त है। यदि आवश्यकता नहीं है तो एक मास में एक बार करना भी पर्याप्त होगा।

कुछ साधक बैठकर पानी पीने की जगह खड़े हो कर भी पानी पीते हैं।

सावधान :—

1. हृदय के रोगियों को वमन-धौति नहीं करनी चाहिए।

2. हलक में अँगुलियाँ डालने से पूर्व उनके नाखून काट कर साफ कर लें। क्योंकि नाखून से हलक में चोट लग सकती है। घाव हो सकता है।

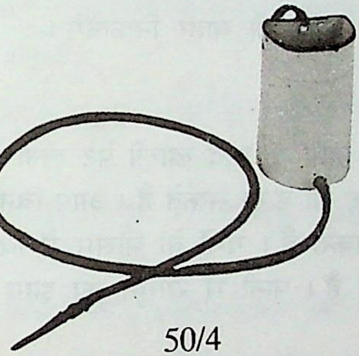
लाभ :—

वमन-धौति करने से पित्त और वायु के विकार दूर होते हैं। कण्ठ से आमाशय तक का मार्ग शुद्ध हो जाता है। पेट और गले के रोग समाप्त हो जाते हैं। खट्टी डकार, छाती की जलन, मितली, पेट का अफारा, गैस बनना, अजीर्ण और पेट का भारीपन दूर हो जाते हैं। भूख खूब लगती है। सारे शरीर का भारीपन दूर हो जाता है। पीलिया रोग में यह बहुत लाभकारी है।

2. बस्ति-क्रिया

नाम :—

गुदा के मार्ग से जल खींचकर, थोड़ी देर अन्दर रखकर, गुदा के मार्ग से बाहर निकाल देने को 'बस्ति-क्रिया' अथवा 'एनिमा' कहते हैं।



50/4

विधि :—

यौगिक बस्ति-क्रिया करने के लिए किसी नदी में या तालाब में जाना पड़ता है। टब में पानी भर कर भी यह की जाती है। आज के जन-जीवन में और भाग-दौड़ में डाक्टरी-एनिमा द्वारा बस्ति-क्रिया करना बहुत सरल हो गया है। चित्र 50/4 के अनुसार बाजार से एनिमा का एक बरतन खरीद लाइए। उस बरतन में रबड़ की नली और नली के साथ नोज़ल लगा हुआ रहता है। हल्के गर्म पानी में एक-दो नींबू निचोड़ कर, उस पानी को छान कर एनिमा के बरतन में डाल दीजिए।

एनिमा के बरतन को, एक मीटर ऊँचे स्थान पर रख दीजिए या किसी कील पर लटका दीजिए। अब एक अँगुली पर तेल लगा कर गुदा में तेल लगा लीजिए। यह तेल आप नोज़ल पर भी लगा लें। नोज़ल द्वारा थोड़ा पानी बाहर निकाल दीजिए, जिससे नोज़ल अन्दर से साफ हो जाए और उसमें रुकी हवा भी बाहर निकल जाए।

अब बाईं करवट लेट जाइए। नोज़ल को गुदा में डालिए। नोज़ल के साथ लगी टोंटी को खोल दीजिए। पानी अन्दर आना आरम्भ हो जाएगा। लम्बे-लम्बे श्वास लीजिए। लगभग एक मिनट में बरतन में भरा सारा पानी बड़ी आँत में पहुँच जाएगा। सारा पानी अन्दर जाने के बाद नोज़ल को गुदा में से निकाल दें।

अब पेट को हिलाएँ। दाईं-बाईं करवट लेटें।इस स्थिति में पाँच मिनट से बीस मिनट तक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। इसके बाद टट्टी जाएँ। पेट के पानी को गुदा मार्ग द्वारा धीरे-धीरे बाहर निकालें। पानी के साथ मल, श्लेष्मा (मूकस) और आँव भी बाहर निकलेंगे।

विशेष :—

एनिमा प्रातः टट्टी जाने के बाद खाली पेट लेना चाहिए। नींबू के स्थान पर आप थोड़ा-सा नमक भी डाल सकते हैं। आप बिना कुछ भी डाले केवल गुनगुना पानी भी ले सकते हैं। गर्मी के मौसम में बिना गर्म किए हुए नल का पानी भी ले सकते हैं। पानी में साबुन का झाग कभी नहीं मिलावें।

सावधान :—

1. एनिमा बार-बार नहीं करना चाहिए। एक सप्ताह में एक बार करना पर्याप्त है। स्वस्थ व्यक्ति के लिए एक मास में एक बार या दो बार करना ही काफी है। कब्ज होने की दशा में दो-चार दिन तक रोजाना भी एनिमा लिया जा सकता है।

2. एनिमा लेने के बाद आधा घंटा आराम करें।

3. एनिमा लेने के बाद कम से कम एक घंटे तक कुछ भी नहीं खाना चाहिए।

लाभ :—

एनिमा लेने से अन्दर जमा हुआ मल, श्लेष्मा (मूकस) और आँव निकल जाते हैं। बड़ी आँत साफ हो जाती है। कब्ज दूर हो जाता है। पेट की गैस समाप्त हो जाती है। गैस बननी बन्द हो जाती है। पेट हल्का और नरम हो जाता है। पेट के रोग समाप्त हो जाते हैं। जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। भूख खुलकर लगती है। एनिमा के इतने लाभ हैं कि उन्हें गिनाना भी सरल नहीं है।

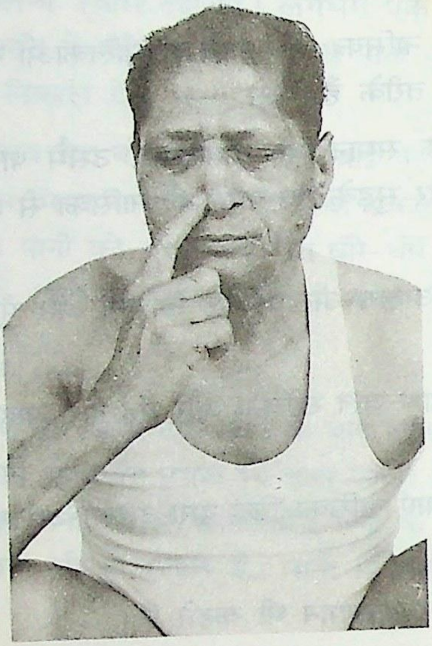
3. नेति

'नेति' का तात्पर्य है जल के द्वारा नासिका और गले की नलिकाओं को साफ करना, शुद्ध करना। इसके कई तरीके हैं; जैसे :—

1. हाथ की हथेली पर कटोरी के समान चुल्लू बनाकर, उसमें पानी भरकर नासिका से सुड़कना और सुड़के हुए पानी को नासिका से ही वापिस निकालना।
2. दाएँ छिद्र तथा बाएँ छिद्र द्वारा अलग-अलग जल खींचना और मुँह द्वारा बाहर निकालना।
3. दोनों नासिका-छिद्रों द्वारा एक साथ जल खींचना और मुँह द्वारा बाहर निकालना।
4. दाहिने नासिका-छिद्र द्वारा तथा बाएँ नासिका-छिद्र द्वारा अलग-अलग जल पीना।
5. दोनों छिद्रों द्वारा जल पीना। इसे नासापान भी कहते हैं।
6. नासिका-छिद्रों से दूध पीना। इसे दुग्ध-नेति कहते हैं।
7. नासिका-छिद्रों में घी, तेल अथवा बादामरोगन डालना। इसे घृत-नेति तथा तेल-नेति कहते हैं।
8. एक नासिका-छिद्र से जल चढ़ाकर दूसरे छिद्र से निकालना। इसे जल-नेति कहते हैं।
9. रबड़ अथवा सूत की डोरी से नासा-छिद्रों की सफाई करना। इसे रबड़-नेति तथा सूत्र-नेति कहते हैं।

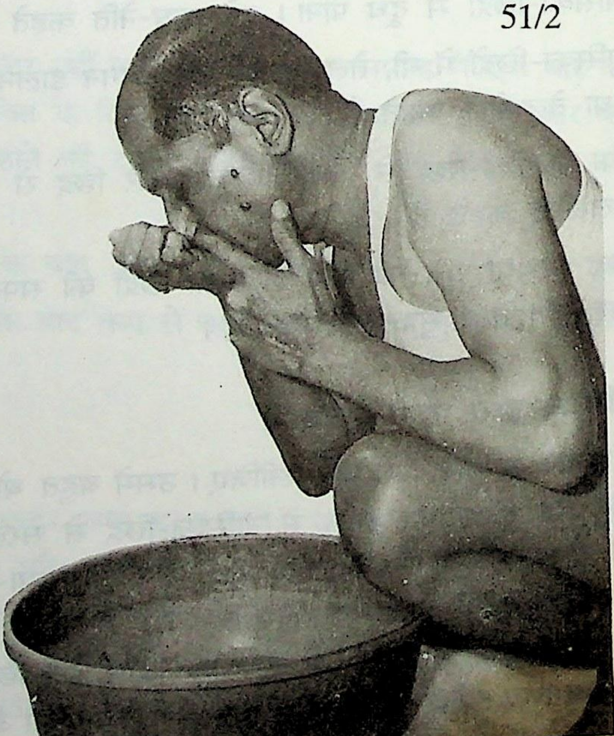
(क) नासिका द्वारा पानी सुड़कना

बहुत हल्का कुनकुना गर्म जल लीजिए। उसमें बहुत थोड़ा नमक डाल दीजिए। अब यह देखिए कि कौन से नासिका-छिद्र से सरलतापूर्वक साँस आ-जा रही है। यह जानने के लिए कि कौन से नासा-छिद्र से साँस सरलतापूर्वक आ-जा रही है, इसके लिए चित्र 51/1 के अनुसार पहले दाएँ हाथ की तर्जनी अंगुली से दायाँ छिद्र बन्द करें और बाएँ छिद्र से साँस लें तथा छोड़ें। अब चित्र 51/2 के अनुसार बाएँ हाथ की तर्जनी अँगुली से बायाँ



51/1

51/2



51/3

छिद्र बंद करें और दाएँ छिद्र से साँस लें तथा छोड़ें। अब यह महसूस करें कि साँस कौन से छिद्र से सरलतापूर्वक आ-जा रही है।

मान लीजिए दाएँ छिद्र से सरलतापूर्वक साँस आ-जा रही है, अर्थात् दायाँ छिद्र साफ है, तब आप बाएँ हाथ की तर्जनी अँगुली से बायाँ छिद्र दबाकर बंद कर लीजिए। दाएँ हाथ की हथेली को कटोरी सा (चुल्लू) बनाकर उसमें नमकीन गर्म जल भर कर, चित्र 51/3 के अनुसार, दाएँ छिद्र को उसमें डूबो कर, जल को सुड़क कर अन्दर खींचिए और तुरन्त उसी नासिका से, जोर के साथ बाहर फेंक दीजिए।

इस प्रकार आरम्भ में पहले दिन केवल एक बार दाएँ छिद्र से और एक बार बाएँ छिद्र से करना पर्याप्त होगा। इसके बाद दूसरे दिन से दो-दो बार करके, धीरे-धीरे पाँच-पाँच बार तक बढ़ाते जाइए। अभ्यास हो जाने पर दस बार तक भी कर सकते हैं।

लाभ :—

इस क्रिया से नाक की दीवारों पर चिपका हुआ मल छूट जाएगा और बाहर निकल जाएगा। इससे नासिका के दोनों छिद्र साफ हो जायेंगे।

(ख) नासिका से पानी खींचकर मुँह से निकालना

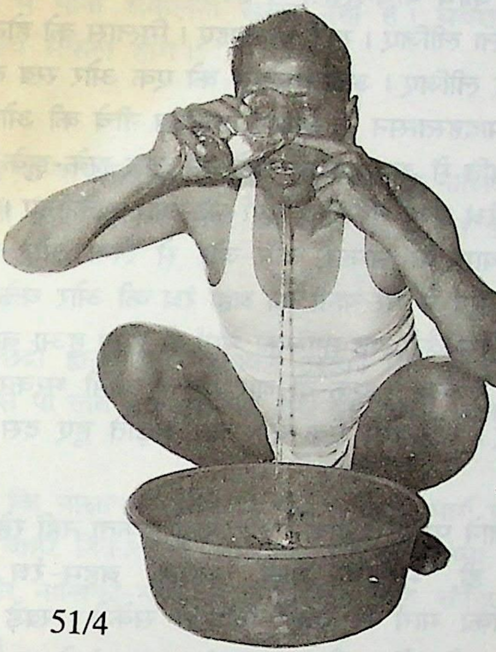
स्टील के अथवा काँच के गिलास में हल्का-गर्म नमकीन पानी भर लीजिए। अब यह देखिए कि कौन से नासिका-छिद्र से श्वास सरलतापूर्वक चल रहा है। मान लीजिए दाएँ छिद्र से श्वास सरलतापूर्वक चल रहा है। तब बाएँ हाथ की तर्जनी अंगुली से बायाँ छिद्र बन्द कर लें। फिर जल से भरे गिलास को चित्र 51/4 के अनुसार दाएँ छिद्र से सटा कर झटके के साथ जल को सुड़क का अन्दर खींचे। खींचने पर जल गले में आ जाएगा। गले को अन्दर से रोककर, जल को मुँह से बाहर निकालते जाइए।

इसी प्रकार दाएँ नासिका-छिद्र को, दाएँ हाथ की तर्जनी अंगुली से बन्द कर, बाएँ छिद्र द्वारा जल अन्दर खींचकर, मुँह से बाहर निकालते जाइए। जब दाएँ और बाएँ छिद्रों से जल खींचकर मुँह से बाहर निकाल लें, तो गिलास को दोनों छिद्रों से सटाकर चित्र 51/5 के अनुसार दोनों नासिका-छिद्रों से जल खींचते और मुँह से बाहर निकालते जाइए।

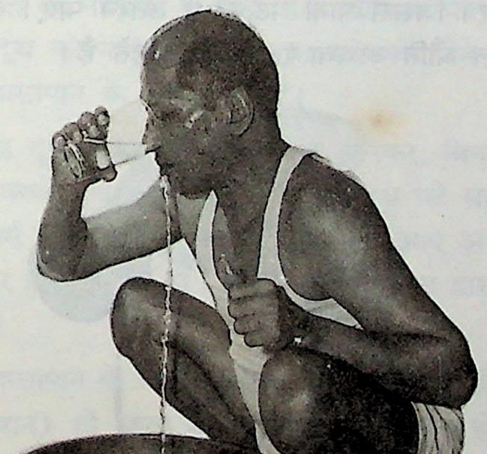
अन्त में जोर-जोर से साँस को बाहर फैंकते हुए कपाल भाति प्राणायाम द्वारा, नासिका में बची हुई पानी की बूँदों को, बाहर फैंक कर नासा-मार्ग को बिल्कुल साफ कर लें।

लाभ :—

इस क्रिया से नासिका मार्ग का मल-श्लेष्मा (बलगम) बाहर निकल जाता है और सर्दी, गर्मी, नजला और जुकाम की रोकथाम हो जाती है। यदि सर्दी लग जाये या जुकाम हो जाये तो इस क्रिया के अभ्यास से वह जल्दी ही ठीक हो जाता है।



51/4



51/5

(ग) मुँह में पानी भरकर नासिका से निकालना

स्टील अथवा काँच के गिलास में हल्का गर्म पानी भर लीजिए। उसमें थोड़ा-सा नमक मिला लीजिए। खड़े हो जाइए। गिलास को होठों से लगाकर, पानी को मुँह में भर लीजिए। अब गिलास को एक ओर रख दीजिए। सामने की ओर झुककर, पादहस्तासन के समान, एकदम नीचे की ओर झुक जाइए। चित्र 51/6 की स्थिति में आ जाइए। नीचे की ओर झुके-झुके ही मुँह में भरे हुए पानी को ब्रह्म रंध्र तथा नासिका मार्ग की ओर धकेलिए। साथ ही साँस को भस्त्रिका प्राणायाम के समान, जोर-जोर से लेना और छोड़ना आरम्भ कीजिए। जैसे-जैसे मुँह में भरे पानी को ब्रह्म रंध्र की ओर धकेलेंगे, जोर-जोर से भस्त्रिका करेंगे, वैसे-वैसे वह नासिका मार्ग से होता हुआ बाहर निकलेगा। इस प्रकार आरम्भ में केवल एक-दो बार मुँह में पानी भरकर नासिका मार्ग से बाहर निकालिए। धीरे-धीरे एक-एक बार बढ़ाते हुए दस बार तक कर सकते हैं।

अभ्यास हो जाने पर नीचे झुकने की आवश्यकता नहीं रहेगी। खड़े-खड़े अथवा बैठे-बैठे ही, मुँह में पानी भरकर, ब्रह्म-रंध्र में धकेलकर सरलतापूर्वक नासिका मार्ग से बाहर निकाल सकेंगे। खड़े होकर अथवा बैठकर करते समय मुँह में पानी भरकर कंठ का संकोचन करके उसे बंद कर लेना चाहिए। जिससे पानी पेट में न उतरने पाए। अनेक साधक इस क्रिया को कपाल-धौति अथवा रंध्र-धौति कहते हैं।

51/6

विशेष :—

ब्रह्म-रंध्र में पानी धकेलना सरल नहीं है। घबराइए नहीं। अभ्यास कीजिए। अवश्य सफल होंगे।

लाभ :—

इस क्रिया के अभ्यास से कपाल, ब्रह्म रंध्र और नासिका मार्ग की धुलाई, सफाई हो जाती है। गले से ऊपर के रोगों का शमन हो जाता है।

(घ) नासापान

नासिका-छिद्रों द्वारा जल खींचकर उसको मुँह के द्वारा बाहर निकालने के स्थान पर उसे पी लेते हैं। नासिका द्वारा इस प्रकार जल पीने को नासापान कहते हैं।

ध्यान् रहे कि नासापान करने से पूर्व नासिका मार्ग द्वारा जल खींचकर और मुँह द्वारा बाहर निकालकर नासिका-मार्ग के श्लेष्मा को बाहर निकाल देना चाहिए और नासिका-मार्ग को शुद्ध कर लेना चाहिए।

(ङ) दुग्धनेति

जिस प्रकार जल को नासिका के छिद्रों द्वारा खींचकर पीते हैं, उसी प्रकार जल के स्थान पर दूध को नासिका-छिद्रों द्वारा खींचकर पीते हैं। बाकी सब कार्य और निर्देश नासापान के समान ही हैं।

एक कप कच्चा दूध लेकर, उसे कपड़े से छानकर, बिना मीठा मिलाए पीना चाहिए। यदि कच्चे दूध की इच्छा न हो तो दूध को बहुत हल्का गर्म करें, इतना हल्का गर्म कि उसमें मलाई की परत नहीं आए अथवा उबालकर ठण्डा करके छान कर काम में ले लें। इस प्रकार नासिका द्वारा दूध पीने को दुग्ध-नेति कहते हैं।

दुग्ध-नेति से नासापान के लाभ तो मिलते ही हैं, साथ ही नासिका-मार्ग का स्नेहन (लुब्रीकेशन) हो जाता है अर्थात् मार्ग चिकना हो जाता है।

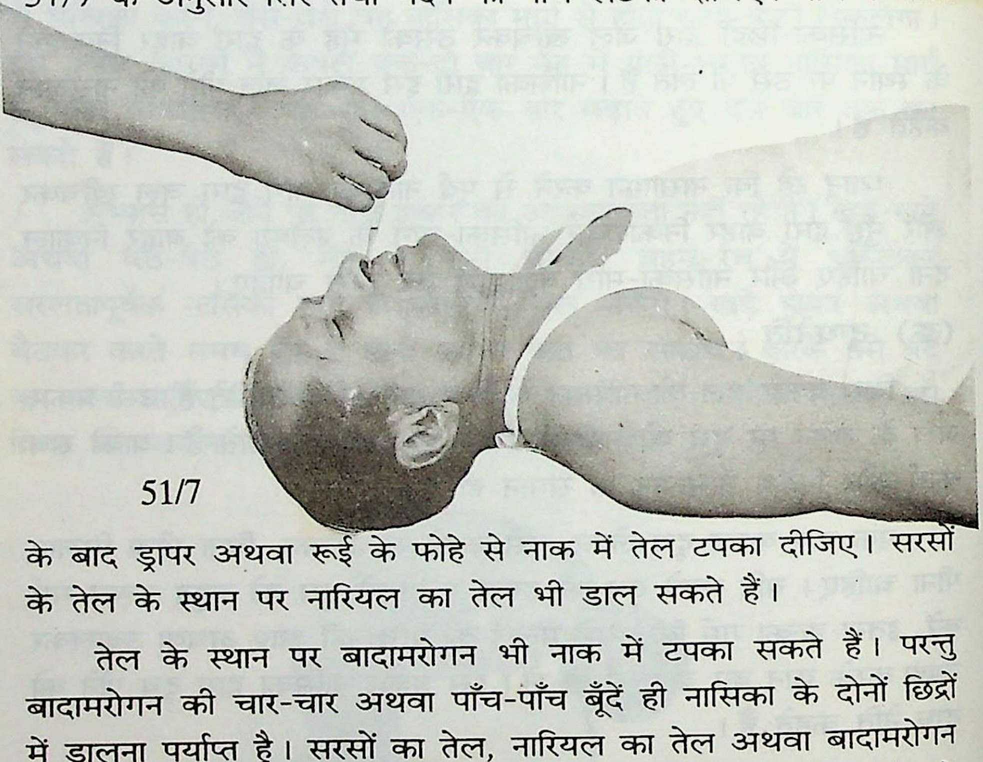
लाभः—

नासापान से सर्दी, नजला, जुकाम आदि की रोकथाम तो होती ही है, साथ ही आँखों पर इसका बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है, आँखों की रोशनी बढ़ती है और कभी कम नहीं होती।

(च) तेलनेति

सरसों के तेल को चम्मच में गर्म कर लीजिए। गर्म करने के बाद उसे कुछ देर रख दीजिए। अब उसमें अंगुली लगा कर देखिए कि वह अधिक गर्म तो नहीं है। अब उसमें से ड्रापर द्वारा पाँच-सात बूँदें नासिका के एक छिद्र में और पाँच-सात बूँदें दूसरे छिद्र में डाल कर सुड़किए। तेल गले तक जाता हुआ महसूस होगा। ड्रापर के स्थान पर, हम धुनी हुई रूई के फोहे में भी तेल भर कर नाक में टपका सकते हैं।

तेल डालने के लिए तख्त, पलंग अथवा चारपाई पर लेट कर चित्र 51/7 के अनुसार सिर तथा गर्दन को नीचे लटका दीजिए। नीचे लटकाने



51/7

के बाद ड्रापर अथवा रूई के फोहे से नाक में तेल टपका दीजिए। सरसों के तेल के स्थान पर नारियल का तेल भी डाल सकते हैं।

तेल के स्थान पर बादामरोगन भी नाक में टपका सकते हैं। परन्तु बादामरोगन की चार-चार अथवा पाँच-पाँच बूँदें ही नासिका के दोनों छिद्रों में डालना पर्याप्त है। सरसों का तेल, नारियल का तेल अथवा बादामरोगन के स्थान पर शुद्ध घी भी नाक में टपकाया जाता है। नाक में घी डालने को घृतनेति कहते हैं।

बहुत अच्छा हो यदि आप सरसों का तेल अथवा बादामरोगन अथवा घी रात्रि को सोने से पूर्व नाक में डालें।

लाभ :—

तेलनेति से नाक का स्नेहन (लुब्रीकेशन) हो जाता है, अर्थात् नासिका-मार्ग चिकना हो जाता है। नाक में मैल की पपड़ी नहीं जमती। सर्दी से बचाव होता है। इसलिए सर्दी के मौसम में बच्चों को, जवानों को और बूढ़ों को नाक में तेल डालना ही चाहिए।

(छ) जलनेति

बाजार से अथवा किसी योग-केन्द्र से चित्र 51/8 के अनुसार टोंटीदार एक लौटा ले आइए। उस लौटे में हल्का गर्म पानी भर कर उसमें बहुत थोड़ा

51/8

51/9

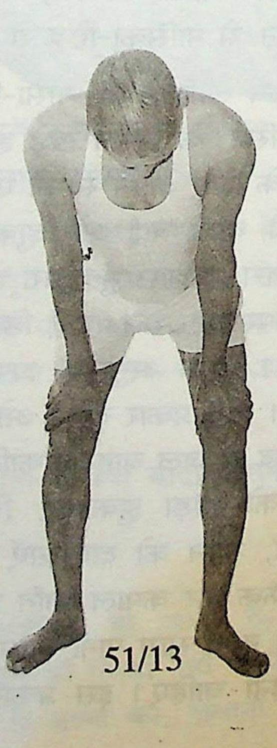
(चाय का चौथाई चम्मच) नमक डाल कर मिला लीजिए। अब यह देखिए कि कौन से नासिका-छिद्र से श्वास सरलतापूर्वक चल रहा है।

मान लीजिए दाएँ नासा-छिद्र से श्वास सरलतापूर्वक चल रहा है। तब 'वाशबेसिन' के सामने खड़े हो जाएँ अथवा नाक से निकलने वाले पानी को गिराने के लिए अपने सामने एक बर्तन रख लें। अब गर्दन को थोड़ा घुमाकर सिर को थोड़ा बाईं ओर झुकाएँ और दाएँ छिद्र को ऊपर करें। मुँह खोल दें। श्वास-प्रश्वास मुँह द्वारा ही लें। नमकीन गर्म जल से भरे लौटे की टोंटी को, ऊपर उठा कर, दाएँ छिद्र में सटाकर, जल अन्दर जाने दें। वह जल चित्र 51/9 के अनुसार, अपने आप बाएँ नासिका-छिद्र से बाहर निकलने लगेगा। इसी प्रकार दूसरी ओर गर्दन घुमाकर, बाएँ छिद्र में टोंटी लगा कर, दाएँ छिद्र से जल बाहर निकालिए। दोनों नासिका-छिद्रों में ऐसा करने के बाद कमर को थोड़ा झुकाकर, चित्र 51/10, 51/11, 51/12, 51/13, के अनुसार, गर्दन को दाएँ-बाएँ ऊपर-नीचे घुमाते हुए, जोर-जोर से साँस को बाहर फेंक कर कपाल भाति प्राणायाम करें। इस प्रकार करके नासिका-छिद्रों में रुका हुआ सारा पानी बाहर निकाल दीजिए। पानी की एक बूँद भी अन्दर नहीं रहनी चाहिए। इस प्रकार नासिका-छिद्र पूरी तरह साफ हो जाएंगे।

51/10

51/11

51/12


51/13

सावधान :—

जलनेति करते समय आरम्भ में कभी-कभी नाक के छिद्र से ऊपर की तरफ चढ़ता हुआ, कान के ऊपर से पीछे की ओर बढ़ता हुआ दर्द महसूस होता है। अनेक बार यह दर्द थोड़ा-थोड़ा असह्य भी हो जाता है। ऐसी अवस्था में जलनेति बन्द करके कपाल भाति आरम्भ कर दें। थोड़ी देर में दर्द निकल जाएगा। जैसे-जैसे साइनस निकलेगा वैसे-वैसे दर्द भी नहीं होगा। इसी प्रकार जब जलनेति का प्रभाव आँखों की ओर बढ़ता है, तब आँखें गरम हो जाती हैं तथा आँखों से पानी भी आ जाता है। इससे न घबरायें।

लाभ :—

जलनेति से नासिका-मार्ग का श्लेष्मा साफ हो जाता है। साइनस निकल जाता है। नाक, कान, गले और आँखों की नस-नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। नाक, कान, आँख और गले के रोग समाप्त हो जाते हैं। यदि रोग नहीं हो, तो उत्पन्न नहीं होते। मस्तिष्क भी शुद्ध हो जाता है। स्मरणशक्ति बढ़ जाती है।

(ज) सूत्रनेति अथवा रबड़-नेति

कच्चे सूत का बटा हुआ डोरा ले लीजिए। इसमें कोई गाँठ नहीं होनी चाहिए। इसके एक सिरे पर मोम लगा कर इसे चिकना कर लीजिए। यह सूत की डोरी किसी भी योगाश्रम से बनी-बनाई मिल सकती है। ध्यान रहे कि मोम लगे सूत की डोरी का सिरा नुकीला नहीं होना चाहिए। नुकीला होगा तो अन्दर डालने पर उससे खरोंच लग सकती है और घाव बन सकता है।

सूत की डोरी के अतिरिक्त दवाई की दुकान से चार नम्बर का कैथेडर (रबड़ नली) भी ले सकते हैं। इस कैथेडर को गर्म जल से धोकर स्वच्छ कर लीजिए। इसका एक सिरा पतला होता है। दूसरा सिरा कुछ मोटा होता है। पतले सिरे को चित्र 51/14 के अनुसार, बाएं अथवा दाएँ नासिका-छिद्र में डाल कर धीरे-धीरे आगे बढ़ाते जाइए। आगे बढ़ाते-बढ़ाते वह सिरा गले तक पहुँच जाएगा। अब चित्र 51/15 के अनुसार, दाएँ हाथ की तर्जनी और माध्यमा अँगुलियों को, हलक में डाल कर, अँगुलियों से कैथेडर के सिरे को पकड़ लीजिए।

अब चित्र 51/16 के अनुसार, बाएँ हाथ से, कैथेडर को धीरे-धीरे अन्दर सरकाते जाइए और दाएँ हाथ की अँगुलियों से पकड़े हुए सिरे को, धीरे-धीरे मुँह से बाहर खींचिए। अब मुँह से बाहर निकाले हुए सिरे को दाएँ हाथ से पकड़िये और नाक से बाहर रहे हुए सिरे को बाएँ हाथ से पकड़िए। अब चित्र 51/17 तथा 51/18 के अनुसार, बहुत धीरे-धीरे दाएँ हाथ और बाएँ हाथ से बारी-बारी से खींचकर, हल्का-हल्का घर्षण कीजिए। धीरे-धीरे दस-बीस बार घर्षण कीजिए। अब बाएँ हाथ से कैथेडर को छोड़ कर, दाएँ हाथ से, मुँह के रास्ते धीरे-धीरे कैथेडर को बाहर खींच लीजिए।

अब जिस प्रकार पहले छिद्र में कैथेडर डाला था, उसी प्रकार दूसरे छिद्र में डाल कर घर्षण कीजिए।

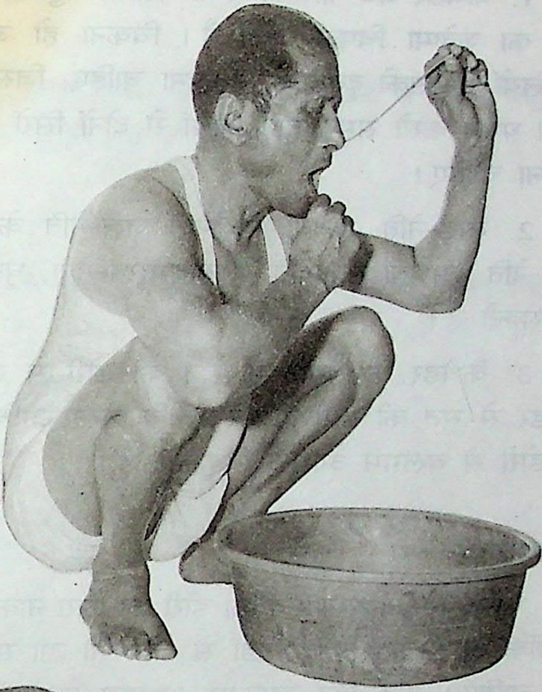
जब दाएँ तथा बाएँ छिद्र से अभ्यास हो जाये तो दो कैथेडर लीजिए। एक को दाएँ छिद्र में डाल कर मुँह से बाहर निकालिए। दूसरे को बाएँ छिद्र में डालकर मुँह से बाहर निकालिए। चित्र 51/19 के अनुसार दोनों कैथेडरों से एक साथ घर्षण कीजिए। दस-बीस बार घर्षण करने के बाद अन्त में दोनों कैथेडरों को धीरे-धीरे मुँह के रास्ते बाहर खींच लें।

51/14

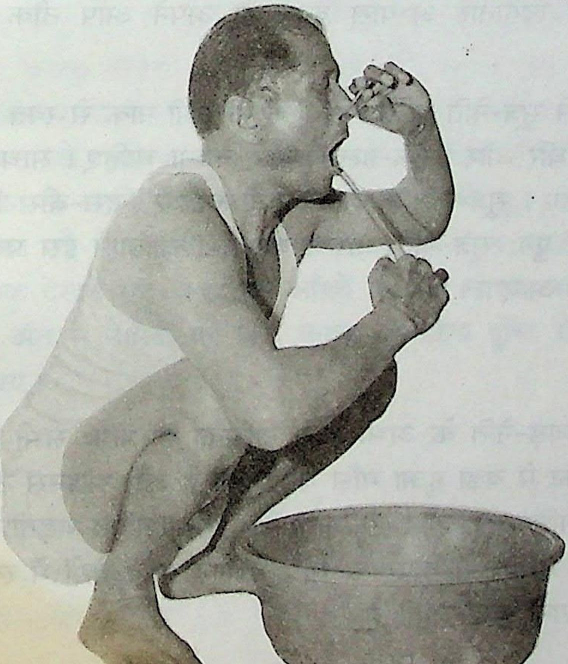
51/15

51/16

51/17



51/18



51/19

विशेष :—

1. कैथेडर जब नासिका में से गले में पहुँचता है तो इस पर नासिका-मार्ग का श्लेष्मा चिपक जाता है। चिकना हो जाता है। इसलिए दोनों अँगुलियों से इसको दृढ़ता से पकड़ना चाहिए, जिससे फिसल कर छूटने न पाये। घर्षण करते समय दोनों हाथों से दोनों सिरों को धीरे-धीरे ऊपर-नीचे खींचना चाहिए।

2. रबड़-नेति अथवा सूत्र-नेति जल-नेति के बाद सीखना चाहिए। रबड़-नेति अथवा सूत्र-नेति के बाद दुग्ध-नेति, घृत-नेति अथवा तेल-नेति कर सकते हैं।

3. कैथेडर के समान ही सूत्र की डोरी से सूत्र-नेति कर सकते हैं। कैथेडर से सूत की डोरी द्वारा सूत्र-नेति करना अधिक लाभदायक है। सूत की डोरी से बलगम अधिक निकलती है।

सावधान :—

1. कैथेडर अथवा सूत की डोरी का सिरा नाक में डालते समय आरम्भ में छींकें आ सकती हैं। आँखों से पानी भी आ सकता है। इससे घबराना नहीं चाहिए। कुछ दिन लगातार अभ्यास करने से अपने आप ठीक हो जाएगा।

2. सूत की डोरी से सूत्र-नेति करते समय कभी-कभी नाक से रक्त आ जाता है। इसलिए धीरे-धीरे और हल्के-हल्के घर्षण करना चाहिए। साथ ही इससे घबराना नहीं चाहिए। सूत्र-नेति बन्द कर देनी चाहिए। दस-बीस दिन रबड़-नेति करने के बाद पुनः सूत्र-नेति आरम्भ कर देनी चाहिए। इस प्रकार नाक से पुनः रक्त नहीं आएगा।

लाभ :—

सूत्र-नेति अथवा रबड़-नेति के अभ्यास से नासिका के प्रायः सभी रोग ठीक हो जाते हैं। नासिका में बढ़ा हुआ माँस घट जाता है और साइनस ठीक हो जाता है। कपाल (मस्तिष्क) शुद्ध हो जाता है। स्मरणशक्ति बढ़ती है। नज़ला-जुकाम नहीं होता। कंधे से ऊपर के भाग में होने वाले रोगों में लाभ होता है। आँखों की रोशनी बढ़ जाती है।

4. त्राटक

नाम :—

एक स्थान पर बैठ कर, बिना हिले-डुले, निश्चल दृष्टि से किसी वस्तु अथवा चिह्न को निरंतर देखते रहना 'त्राटक' कहलाता है।

विधि :—

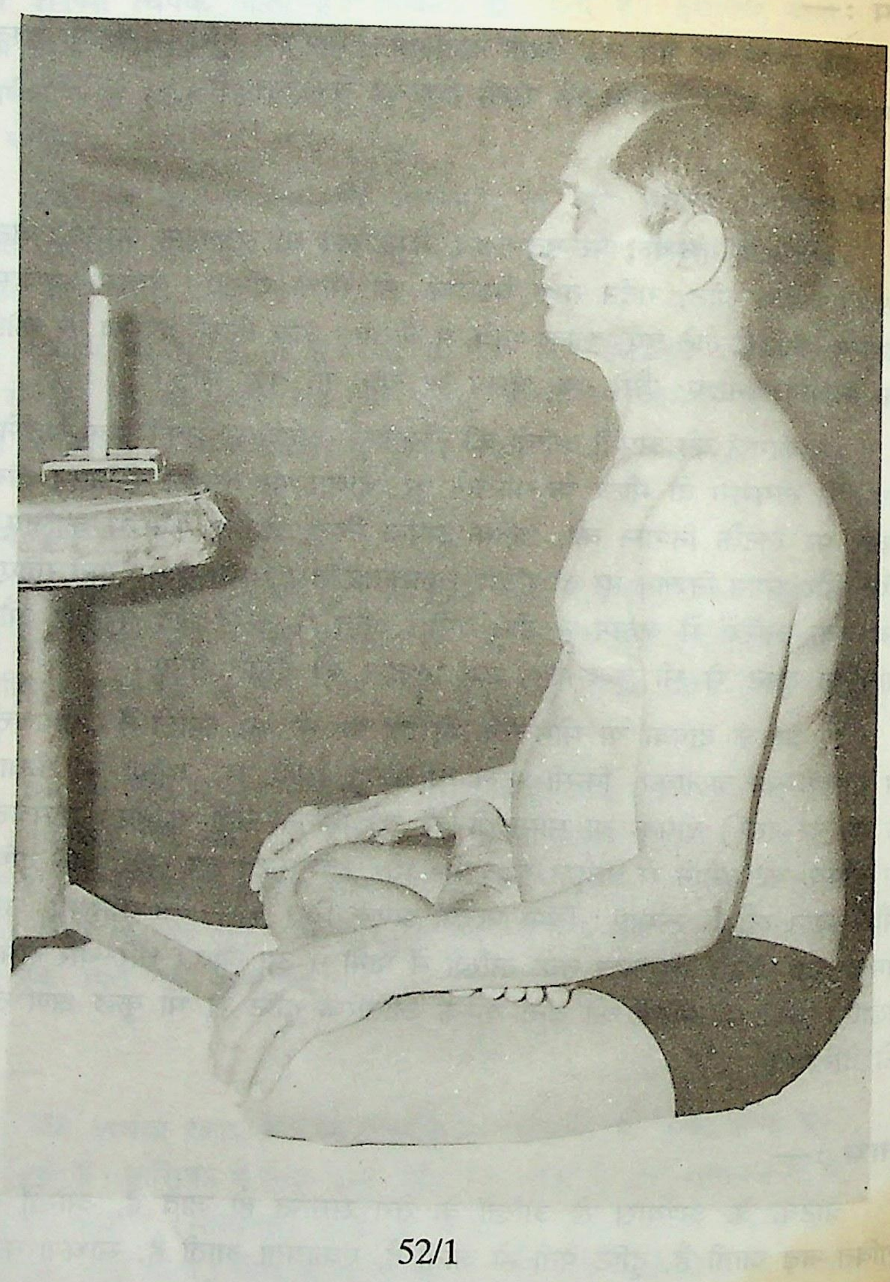
1. दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगाकर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा मेरुदण्ड को सीधा रखिए। श्वास-प्रश्वास सामान्य गति से लेते हुए, शान्त भाव से बैठिए। अब किसी कागज पर कोई एक निशान बनाइए; जैसे एक गोला या चक्र या कोई मूर्ति।

इस कागज को अपनी आँखों की ऊँचाई के अनुसार, अपने ठीक सामने, अपने से लगभग दो मीटर के फासले पर, दीवार पर लटका दीजिए। अब दीवार पर लटके निशान को, पलक झपके बिना, देखना आरम्भ कीजिए। दृष्टि और ध्यान निशान पर ही रखिए। लगातार उस समय तक देखते रहिए, जब तक आँखों में जलन न होने लगे। अन्त में आँखें बंद कीजिए और आंतरिक दृष्टि से भी कुछ क्षण उस निशान को देखते रहिए।

2. त्राटक दीपक या मोमबत्ती की लौ पर भी कर सकते हैं। मोमबत्ती या दीपक को जलाकर, किसी स्टूल या स्टैण्ड आदि पर, आँखों की ऊँचाई के बराबर रखें। दीपक या मोमबत्ती की लौ हिलनी नहीं चाहिए। मोमबत्ती या दीपक को अपने से केवल साठ सें० मी० (दो फुट) दूर रखें। अब दृष्टि और ध्यान लौ में लगाएँ। बिना पलक झपके चित्र 52/1 के अनुसार, उस समय तक देखते रहें, जब तक आँखों में पानी न आ जाए। धीरे-धीरे समय बढ़ाएँ। अंत में आँखों को बन्द करके आंतरिक दृष्टि से भी कुछ क्षण लौ को देखिए।

लाभ :—

त्राटक के अभ्यास से आँखों के रोग समाप्त हो जाते हैं, आँखों की शक्ति बढ़ जाती है, दृष्टि पैनी हो जाती है, एकाग्रता आती है, साधना करने में सहायता मिलती है और आलस्य समाप्त हो जाता है।



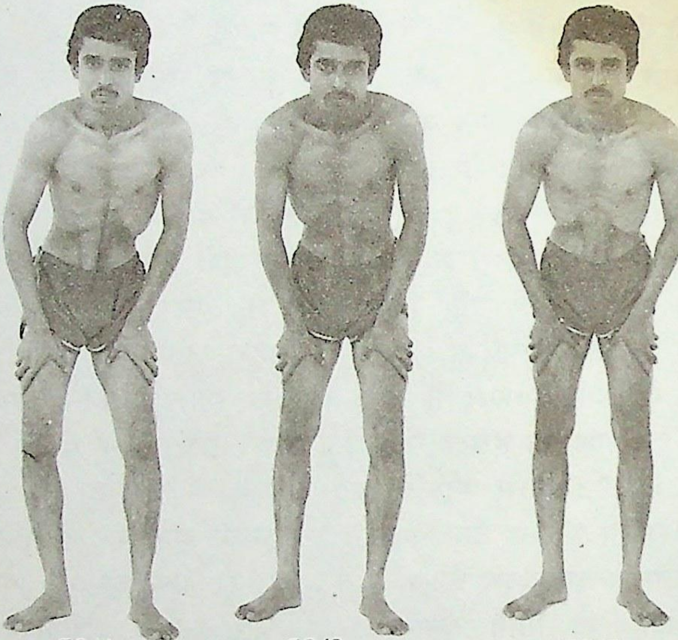
52/1

5. नौलि-क्रिया

नौलि का अभ्यास करने के लिए दोनों टाँगों के बीच में थोड़ा (लगभग एक-डेढ़ फुट) फासला रख कर खड़े हो जाइए। सुविधा हो तो शीशे (दर्पण) के सामने खड़े हो जाइए। अब थोड़ा सामने की ओर झुक कर दोनों हाथों को दोनों जांघों के मूल (जांघों के ऊपरी भाग) पर जमा लीजिए। अब पूरक करते हुए साँस को अन्दर भरिए। अन्दर भरी हुई साँस को रेचक करते हुए जोर से बाहर निकाल कर पेट को अन्दर की ओर पिचकाइए। पेट को पिचकाए हुए ही थोड़ा ढीला छोड़ दीजिए। दोनों घुटनों को थोड़ा आगे की ओर झुकाइए। अब दाएँ हाथ की हथेली से दाईं जाँघ को दबाते हुए, ऊपर से नीचे की ओर घुटने तक, थोड़ा जोर लगाते हुए, मालिश कीजिए। ऐसा करने से पेट की दाईं नौलि चित्र 53/1 के अनुसार दण्ड के समान दिखाई देने लगेगी। जब दायाँ हाथ घुटने पर पहुँच जाये तो बाएँ हाथ की हथेली को जोर से दबाकर ऊपर से नीचे की ओर मालिश करना आरम्भ कीजिए। उधर दाहिने हाथ की हथेली को बिना जोर लगाए, बिना दबाए नीचे से ऊपर की ओर लाइए। इससे पेट की बाईं ओर की नौलि चित्र 53/2 के अनुसार दण्ड के समान दिखाई देने लगेगी। इस प्रकार बार-बार दोहराने से (अर्थात् दाईं हथेली से दाईं जांघ को दबा कर जोर से नीचे की ओर मालिश करना, बाईं हथेली को बिना दबाए, बिना जोर लगाए, बिना मालिश किए हल्के-हल्के घुटने से ऊपर की ओर लाना। अब बाईं हथेली से बाईं जाँघ को दबाकर जोर से नीचे की ओर मालिश करना, दाईं हथेली को बिना दबाए, बिना जोर लगाए, बिना मालिश किए हल्के-हल्के घुटने से ऊपर की ओर लाना।) दाईं-बाईं नौलियाँ निकल कर, दिखाई देने लगेंगी, चलने लग जाएँगी।

दाईं-बाईं नौलियों का अभ्यास हो जाने के बाद मध्य नौलि का अभ्यास करना चाहिए। इसके लिए दोनों हाथों की हथेलियों से दोनों जाँघों पर दवाब डालते हुए, जोर से एक साथ दोनों जाँघों पर ऊपर से नीचे की ओर घुटनों तक मालिश कीजिए। इससे चित्र 53/3 के अनुसार मध्य-नौलि दण्ड के समान दिखाई देने लगेगी। आप दोनों हथेलियों को बिना दवाब डाले, बिना जोर लगाए, बिना मालिश किए हल्के ढंग से ऊपर ले आइए। पुनः पहले की भाँति दबाव डालकर दोनों हाथों से नीचे की ओर मालिश कीजिए। इस प्रकार बाह्य-कुम्भक लगाए हुए जितनी बार दोहरा सकते हैं, दोहराइए।

दाईं-बाईं और मध्य नौलियों का अभ्यास हो जाने के बाद मालिश करने की आवश्यकता नहीं रहती। केवल हथेली से जांघों पर हल्का सा दवाब देने से ही नौलि चलने लगेगी। ज्यों-ज्यों आप अभ्यास में आगे बढ़ेंगे नौलि तेजी से चलने लगेगी।



53/1 53/2 53/3

विशेष :—

1. नौलि-क्रिया सरल नहीं है। कठिन है। जिन व्यक्तियों पर मोटापा छाया हुआ है, पेट भारी है, चर्बी चढ़ी हुई है उनके लिए नौलि-क्रिया बहुत कठिन पड़ती है। इसको साधने के लिए सबसे पहले अग्नि-सार क्रिया का, फिर उड्डियान बंध का अभ्यास करना बहुत आवश्यक है। अग्नि-सार क्रिया षट्कर्म प्रकरण के अंत में देखिये। उड्डियान बंध के लिए बंध प्रकरण देखिए।

2. नौलि-क्रिया प्रातः शौच जाने के बाद भोजन करने से पूर्व खाली पेट करनी चाहिए।

3. नौलि करते समय शरीर पर केवल छोटा सा जाँघिया, कच्छा अथवा लंगोट ही होना चाहिए। महिलाएँ यदि चाहें तो बदन पर पेट से ऊपर तक का एक छोटा ब्लाऊज भी पहन लें। यदि साड़ी अथवा लम्बा अण्डरवियर अथवा चड्ढी पहनें तो साड़ी को नाभि से लगभग दस सेंटीमीटर नीचे कूल्हों

पर बाँधें, जिससे पेट खुला हुआ रहे। साथ ही साड़ी अथवा लम्बे अण्डरवियर को ऊपर की ओर संभाल कर जाँघों को मालिश करने के लिए खुला रखें। पुरुषों तथा महिलाओं को मालिश आरम्भ करने से पूर्व दोनों जाँघों पर एक-एक अंगुली भर कर तेल चुपड़ लेना चाहिए, जिससे मालिश करते समय जाँघों के बाल टूटने न पायें।

सावधान :—

1. नौलि का अभ्यास भोजन करने के बाद नहीं करना चाहिए, खाली पेट ही करना चाहिए।
2. नौलि का अभ्यास पुस्तक पढ़ कर अकेले में केवल उसी अवस्था में करना चाहिए जब कोई सिखाने वाला न हो। प्रयास यही करें कि किसी अनुभवी की देखरेख में अभ्यास आरम्भ किया जा सके अथवा किसी योगाश्रम में जाकर वहाँ साधकों के साथ अभ्यास करें।
3. आठवीं कक्षा तक के छात्र-छात्राओं को एवं 12-13 वर्ष तक के बच्चों को नौलि-क्रिया का अभ्यास नहीं करना चाहिए।
4. अलसर के रोगी को तथा दुर्बल व्यक्ति को बिना किसी योग-चिकित्सक की सलाह के नौलि-क्रिया नहीं करनी चाहिए।
5. आँतों में सूजन, संग्रहणी, हरनिया अथवा उच्चरक्तचाप की अवस्था में नौलि-क्रिया नहीं करनी चाहिए।

लाभ :—

नौलि-क्रिया से मन्दाग्नि नहीं रहती और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। पाचन-शक्ति में सुधार होता है। वायु के विकार नष्ट हो जाते हैं। आँतों में चिपका हुआ मल छूट जाता है। पेट साफ हो जाता है। भूख खूब लगती है। पेट का भारीपन और मोटापा घट जाता है।

6. कपाल-भाति

नाम :—

'कपाल' का अर्थ है 'मस्तिष्क' और 'भाति' का अर्थ है 'शुद्धि'। इस प्राणायाम से कपाल अर्थात् मस्तिष्क की शुद्धि होती है। इसलिए इसे 'कपाल-भाति' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगाकर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ एक सीध में रखिए। दोनों हाथ दोनों घुटनों पर रखिए। आँखें बन्द कीजिए। शान्त-भाव से बैठिए। अब नासिका के दोनों छिद्रों द्वारा जोर से धक्का देकर श्वास को बाहर फेंकिए। बाहर फेंकने अर्थात् रेचक करने के बाद पूरक करने की चिन्ता या प्रयास न करें। पूरक अपने-आप हो जावेगा। आरम्भ में थोड़ा धीरे-धीरे रेचक करें। चार-पाँच रेचकों के बाद गति को बढ़ाकर, जल्दी-जल्दी रेचक करते हुए, जोर-जोर से श्वास को बाहर फेंकें। ध्यान केवल श्वास को धक्के के साथ बाहर फेंकने पर ही रखें। हर दो रेचकों के बीच पूरक तो अपने-आप ही हो जावेगा।

कपाल-भाति करते समय बीच में रुकना नहीं चाहिए। लगातार एक के बाद एक रेचक करते हुए अंत में श्वास को बाहर निकाल कर बाह्य कुम्भक लगा लीजिए। कुम्भक लगाकर जालन्धर बंध, उड्डियान बंध और मूल बंध लगाकर महाबंध लगा लीजिए। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुक कर पहले तीनों बंधों को खोलिए और धीरे-धीरे पूरक कीजिए। कपाल भाति का यह एक चक्र पूरा हुआ। आरम्भ में दो चक्र ही करें। धीरे-धीरे बढ़ा कर पाँच चक्र तक कर सकते हैं। आरम्भ में एक बार में दस-बारह बार रेचक करें। धीरे-धीरे बढ़ाकर पचास से एक सौ बीस तक कर सकते हैं।

विशेष :—

1. कपाल-भाति में रेचक करते समय, पेट झटके के साथ अन्दर जाना चाहिए, क्योंकि वायु झटके के साथ बाहर निकलती है। पूरक करते समय पेट अपने आप अपनी स्वाभाविक स्थिति में आ जायेगा।

2. आरम्भ में एक मिनट में 30 बार धक्के के साथ रेचक और झटके के साथ पेट को अन्दर करें। धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाते हुए एक मिनट में 120 बार तक धक्के से रेचक और झटके से पेट को अंदर कर सकते हैं।

3. कपाल-भाति और भस्त्रिका-प्राणायाम में केवल इतना ही अंतर है कि कपाल-भाति में रेचक जोर से किया जाता है और भस्त्रिका में पूरक और रेचक दोनों ही जोर से किए जाते हैं।

4. जालन्धर बंध, उड्डियान बंध और मूलबंध की जानकारी के लिए बंध प्रकरण देखिए।

लाभ :—

कपाल-भाति बहुत महत्त्वपूर्ण एवं गुणकारी प्राणायाम है। इसके अभ्यास से नासिका मार्ग साफ हो जाता है। मस्तिष्क की नस-नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। उनमें चमक आ जाती है, प्रकाश फैल जाता है और ज्ञान की वृद्धि होती है। पेट घट जाता है, पाचन-शक्ति बढ़ जाती है। इससे कफ बाहर निकल जाता है और फेफड़े शुद्ध हो जाते हैं, साँस के रोग में भी लाभ पहुँचता है, कफ शांत होता है तथा ध्यान लगाने में सहायता मिलती है।

प्राणायाम

(क) परिचय

प्राणायाम में दो शब्द हैं : प्राण + आयाम = प्राणायाम। 'प्राण' का अर्थ है 'जीवन शक्ति', 'आक्सीजन' अथवा 'साँस'। 'आयाम' का अर्थ है 'बढ़ाना', 'विस्तार करना', बाहर या अन्दर रोकना', नियंत्रित करना'। इस प्रकार प्राणायाम का अर्थ हुआ जीवन-शक्ति का विस्तार करना, नियंत्रण करना, रोकना आदि। योग में इसकी परिभाषा इस प्रकार की गई है कि श्वास को अन्दर ले जाना, श्वास को बाहर निकालना और श्वास को रोकना। इन तीनों क्रियाओं के योग को प्राणायाम कहते हैं।

रेचक :—

श्वास को बाहर निकालने की क्रिया को रेचक कहते हैं।

पूरक :—

श्वास को अन्दर खेंचने की क्रिया को पूरक कहते हैं।

कुम्भक :—

श्वास को अन्दर या बाहर रोकने की क्रिया को कुम्भक कहते हैं। कुम्भक दो होते हैं — आँतरिक और बाह्य।

आंतरिक कुम्भक :—

साँस को अन्दर भरकर, अंदर ही रोकने की क्रिया को आंतरिक कुम्भक कहते हैं।

बाह्य कुम्भक :—

साँस को बाहर निकाल कर, बाहर ही रोकने की क्रिया को बाह्य कुम्भक कहते हैं।

लाभ :—

प्राणायांम के अभ्यास से फेफड़ों में लचकीलापन आता है। उनकी शक्ति बढ़ती है। शरीर को प्राण-वायु (आक्सीजन) पर्याप्त मात्रा में मिल जाती है। शरीर से गंदगी एवं विषैला तत्त्व सरलता से बाहर निकल जाता है, रक्त शुद्ध होता है और हृदय को बल मिलता है। प्राणायाम का मस्तिष्क पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। मस्तिष्क के विकार दूर हो जाते हैं। ताजगी आ जाती है। प्राणायाम से कब्ज समाप्त हो जाता है, आँतों की सफाई होने से उन्हें शक्ति प्राप्त होती है, जठराग्नि तीव्र हो जाती है, भूख खूब लगती है, शरीर की नस-नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं और स्नायु-मण्डल को बल प्राप्त होता है। प्राणायाम की शक्ति अपार है। इसके अभ्यास से ऋषियों, मुनियों एवं योगियों ने बड़े-बड़े चमत्कार कर दिखाए हैं। इससे शरीर नीरोग और स्वस्थ रहता है। आयु लम्बी होती है। शरीर में हाथी के समान बल आ जाता है।

(ख) प्राणायाम आरम्भ करने से पूर्व यह समझ लें

1. खुले मैदान में, बगीचे में, छत पर अथवा कमरे में दरी-कम्बल या आसन आदि पर बैठ कर प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।
2. यदि कमरे में अभ्यास करें तो कमरे की खिड़कियाँ, दरवाजे और रोशनदान खुले रखें।
3. तेज हवा में बैठ कर प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
4. गन्दी वायु में, गन्दे बदबू वाले और धुएँ वाले स्थान पर प्राणायाम नहीं करना चाहिए।
5. शुद्ध वायु में साफ-सुथरे और एकांत स्थान पर ही प्राणायाम करना चाहिए।
6. पेट भरे हुए होने पर प्राणायाम नहीं करना चाहिए। इसे खाली पेट ही करना चाहिए।
7. प्राणायाम करने के पूर्व प्रातः उठकर टट्टी जाइए, स्नान कीजिए, इसके बाद आसन कीजिए और आसन करने के बाद प्राणायाम कीजिए। याद रखिए प्राणायाम से पूर्व आसन करना जरूरी नहीं है परन्तु प्राणायाम के बाद आसन नहीं करने चाहिएँ। यदि आसन और प्राणायाम दोनों करने हों तो आसन करने के बाद ही प्राणायाम करना चाहिए।

8. प्राणायाम करते समय चुस्त कपड़े नहीं पहनें। ढीले कपड़े ही पहनें और वे भी कम से कम ही पहनें।

9. प्राणायाम का अभ्यास करने के लिए सबसे उत्तम आसन पद्मासन है। जो व्यक्ति पद्मासन नहीं लगा सकते, वे सिद्धासन या सुखासन लगा कर प्राणायाम कर सकते हैं।

10. प्राणायाम करते समय कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ की हड्डी सीधी होनी चाहिएँ।

(ग) नासिका के छिद्रों को बंद करने की विधि :

प्राणायाम करते समय नासिका के कभी दाएँ छिद्र को, कभी बाएँ छिद्र को बंद करना पड़ता है। दाएँ छिद्र को बंद करने के लिए चित्र 54/1 अथवा 54/2 अथवा 54/3 के अनुसार दाएँ हाथ के अँगूठे का दबाव डालना चाहिए। बाएँ छिद्र को बन्द करने के लिए चित्र 54/4 के अनुसार दाएँ हाथ की अनामिका अँगुली का दबाव डालना चाहिए। कुछ साधक चित्र 54/5 के अनुसार तर्जनी और मध्यमा को मुट्ठी के समान मोड़ लेते हैं और चित्र 54/6 के अनुसार अँगूठा तथा अनामिका से नाक के छिद्रों को दबाते हैं। कुछ साधक चित्र 54/7 के अनुसार अँगूठे तथा अनामिका से नाक के छिद्रों को दबाते हुए तर्जनी और मध्यमा को भ्रूमध्य पर रख लेते हैं।

तर्जनी :— अँगूठे के साथ वाली अँगुली को 'तर्जनी' कहते हैं।

मध्यमा :— तर्जनी के साथ वाली सबसे बड़ी अँगुली को 'मध्यमा' कहते हैं।

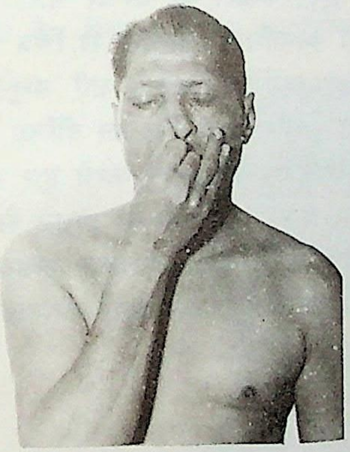
अनामिका :— मध्यमा के बाद की अँगुली को 'अनामिका' कहते हैं।

कनिष्ठिका :— अंतिम और सबसे छोटी अँगुली को 'कनिष्ठिका' कहते हैं।

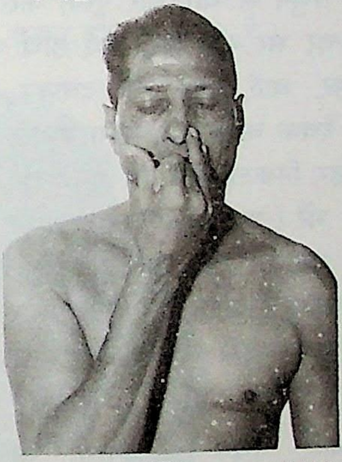
प्राणायाम करते समय यदि नाक पकड़ने की आवश्यकता नहीं पड़ती, तो आप हाथों को ज्ञानमुद्रा की अवस्था में घुटनों पर अथवा ब्रह्मांजलि की अवस्था में अपनी नाभि के निकट रखें।

54/1

54/2



54/3



54/4

54/5

54/6

1. नाड़ी-शोधन प्राणायाम

नाम :—

इस प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों की शुद्धि हो जाती है। इसलिए इस प्राणायाम को 'नाड़ी-शोधन' प्राणायाम कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगा कर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ सीधी रखिए। श्वास-प्रश्वास समान गति से लेते हुए, शांत भाव से बैठ जाइए। आँखें बंद कीजिए। चित्र 54/1 के अनुसार, दाएँ हाथ के अँगूठे से दायें नथुने को दबा कर बंद कर लीजिए। अब बाएँ नथुने से धीरे-धीरे पूरक करते हुए, श्वास को अन्दर भरिए। पूरा श्वास अन्दर भर जाने पर, दाएँ हाथ की अनामिका अँगुली से, चित्र 54/3 के अनुसार, बाएँ नथुने को दबाकर बंद कीजिए। अब दाएँ नथुने को खोलकर, रेचक करते हुए, सारा श्वास धीरे-धीरे बाहर निकाल दीजिए। पूरा श्वास बाहर निकल जाने पर पुनः दाएँ नथुने से ही पूरक करते हुए श्वास को अन्दर भरें। श्वास अन्दर भर जाने पर पुनः दाएँ हाथ के अँगूठे से दाएँ नथुने को दबाकर बंद कर लें और बाएँ नथुने को खोलकर श्वास को धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। इस प्रकार नाड़ी-शोधन प्राणायाम का यह एक चक्र पूरा हुआ। इसे संक्षेप में इस प्रकार समझिए :—

1. बाएँ नथुने से पूरक कीजिए।
2. दाएँ नथुने से रेचक कीजिए।
3. दाएँ नथुने से पुनः पूरक कीजिए।
4. बाएँ नथुने से पुनः रेचक कीजिए।

} यह नाड़ी-शोधन प्राणायाम हुआ।

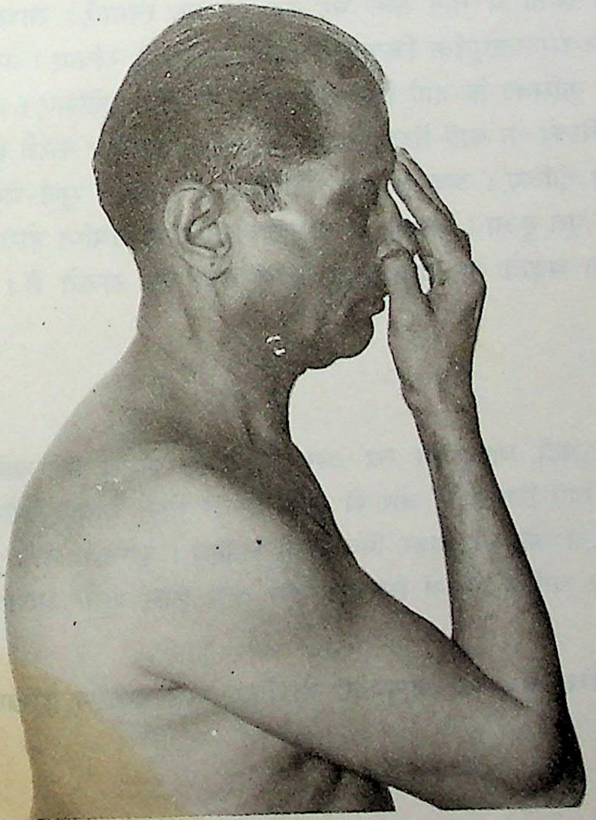
इस प्रकार से आरम्भ में नाड़ी-शोधन प्राणायाम के तीन चक्र का अभ्यास करें। धीरे-धीरे बढ़ाते हुए तीस चक्र तक का अभ्यास कर सकते हैं। श्वास को बहुत धीरे-धीरे अन्दर लें और धीरे-धीरे ही बाहर निकालें। श्वास लेते और छोड़ते समय अपने कानों को श्वास की आवाज सुनाई नहीं देनी चाहिए।

विशेष :—

ध्यान रखिए कि जिस नथुने से रेचक करें उसी से पूरक करेंगे। पूरक के बाद रेचक उसी नथुने से नहीं कर सकते। प्राणायाम का अभ्यास आरम्भ करते समय सबसे पहले नाड़ी-शोधन प्राणायाम ही करना चाहिए।

लाभ :—

नाड़ी-शोधन प्राणायाम के अभ्यास से नस-नाड़ियाँ शुद्ध हो जाती हैं। सर्दी, जुकाम, खाँसी जिन्हें बार-बार हो जाते हैं, उन्हें इसके अभ्यास से छुटकारा मिल जाता है। हृदय को शक्ति मिलती है। दोनों नासिका-भाग खुलकर बराबर चलने लगते हैं। यह सबसे सरल और उत्तम प्राणायाम है। प्राणायाम के प्रायः सभी लाभ इससे मिलते हैं। घबराहट दूर हो जाती है। शांति मिलती है। गंध का अनुभव होने लगता है। ध्यान लगाने में सहायता मिलती है। सिर-दर्द तथा मानसिक तनाव दूर हो जाता है।



54/7

2. सूर्य-भेदी प्राणायाम

नाम :—

इस प्राणायाम के अभ्यास से सूर्य-नाड़ी का भेदन होता है अर्थात् वह जागृत होती है। इसलिए इस प्राणायाम को 'सूर्य-भेदी' अथवा 'सूर्य-भेदक' प्राणायाम कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगा कर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ सीधी रखिए। आँखें बन्द कीजिए। शांत भाव से बैठ कर, बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखिए। दाएँ हाथ की अनामिका अँगुली से चित्र 54/4 के अनुसार, नासिका के बाएँ छिद्र को दबाकर बन्द कीजिए। अब नासिका के दाएँ छिद्र से आवाज करते हुए पूरक करें। श्वास को पेट तथा छाती में गले तक भर कर कुम्भक लगाएँ। साथ में जालंधर बंध लगा कर सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। अब दाएँ हाथ के अँगूठे से नासिका के दाएँ छिद्र को दबा कर बन्द कीजिए। जालंधर-बंध खोलकर, नासिका के बाएँ छिद्र से जोर के साथ आवाज करते हुए श्वास को बाहर निकाल दीजिए। अब आराम कीजिए। इस प्रकार सूर्य-भेदी प्राणायाम का एक चक्र पूरा हुआ। आरम्भ में दो चक्र करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे एक-एक चक्र बढ़ाते हुए दस-पन्द्रह-बीस तक कर सकते हैं।

विशेष :—

1. सूर्य-भेदी प्राणायाम का अभ्यास करते समय हर बार सूर्य-नाड़ी (नासिका के दाएँ छिद्र) से जोर से साँस अन्दर लेना चाहिए और चन्द्र-नाड़ी (बाएँ छिद्र) से जोर से बाहर निकालना चाहिए। कुम्भक करते समय ऐसा अनुभव करना चाहिए, मानों सिर से पाँव तक सारा शरीर प्राणवायु से भरा हुआ है।

2. जालंधर-बंध की जानकारी के लिए बंध-प्रकरण देखिए।

सावधान :—

सूर्य-भेदी प्राणायाम को गर्मी के मौसम में नहीं करना चाहिए। सर्दी के मौसम में करना चाहिए। जो लोग ठंडे पहाड़ों पर रहते हैं, वे गर्मी के मौसम में भी वहाँ कर सकते हैं।

लाभ :—

सूर्य-भेदी प्राणायाम का अभ्यास करने से पित्त बढ़ता है; कफ और बादी का नाश होता है। शक्ति का संचार होता है। यह प्राणायाम उष्णता को बढ़ाता है, रक्त को शुद्ध करता है, पाचन-शक्ति को बढ़ाता है और बुढ़ापे को निकट नहीं आने देता।

3. चन्द्र-भेदी प्राणायाम

नाम :—

इस प्राणायाम के अभ्यास से चन्द्र-नाड़ी का भेदन होता है। वह जागृत हो जाती है। इसलिए इस प्राणायाम को 'चन्द्र-भेदी' प्राणायाम कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगा कर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ सीधी रखिए। आँखें बन्द कीजिए। शांत भाव से बैठ कर, बाएँ हाथ को बाएँ घुटने पर रखिए। दाएँ हाथ के अँगूठे से चित्र 54/1 के अनुसार, नासिका का दायाँ छिद्र दबा कर बन्द कीजिए। अब नासिका के बाएँ छिद्र से आवाज करते हुए पूरक करें। श्वास को पेट तथा छाती में गले तक भर कर कुम्भक लगाएँ। साथ में जालंधर बंध लगा कर, सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। अब दाएँ हाथ की अनामिका अँगुली से नासिका के बाएँ छिद्र को दबा कर बन्द कीजिए। जालंधर-बंध खोल कर, नासिका के दाएँ छिद्र से, धीरे-धीरे श्वास को बाहर निकाल दीजिए। अब आराम कीजिए। चन्द्र-भेदी प्राणायाम का यह एक चक्र पूरा हुआ। आरम्भ में दो चक्र करना ही पर्याप्त होगा। धीरे-धीरे एक-एक बढ़ाते हुए बीस चक्र तक कर सकते हैं।

विशेष :—

चन्द्र-भेदी प्राणायाम का अभ्यास करते समय हर बार चन्द्र-नाड़ी (नासिका के बाएँ छिद्र) से जोर से साँस अन्दर लेना चाहिए और सूर्य-नाड़ी (नासिका के दाएँ छिद्र) से बाहर निकालना चाहिए। कुम्भक करते समय ऐसा अनुभव करना चाहिए कि मानों सिर से पाँव तक सारा शरीर प्राण वायु से भरा हुआ है।

सावधान :—

चन्द्र-भेदी प्राणायाम को सर्दी के मौसम में नहीं करना चाहिए। गर्मी के मौसम में ही करना चाहिए।

लाभ :—

चन्द्र-भेदी प्राणायाम से पित्त की अधिकता शांत हो जाती है। बढ़ी हुई उष्णता का शमन हो जाता है। खट्टी डकारें आनी बंद हो जाती हैं। थकावट दूर हो जाती है।

4. उज्जाई प्राणायाम

नाम :—

'उज्जाई' 'उत्' उपसर्ग के लगने से निष्पन्न हुआ है। इसका अर्थ है ऊँची ध्वनि। इस प्राणायाम को साधते समय गले द्वारा ऊँची ध्वनि निकलती है। इसीलिए इसे 'उज्जाई' प्राणायाम कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल की चार परत करके पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगा कर शांत भाव से बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ सीधी रखिए। श्वास-प्रश्वास सामान्य गति से लेते रहिए। आँखें बंद कीजिए।

अब रेचक करते हुए श्वास को पूरी तरह बाहर निकाल दीजिए। कण्ठ में थोड़ा संकोचन कीजिए अर्थात् कंठ के द्वार को थोड़ा बंद कीजिए, सिकोड़ लीजिए। जिह्वा को पलटकर, उसके अग्र भाग को ऊपरी तालू में सटाइये। जिह्वा को ऊपरी तालू में लगाने को 'खेचरी मुद्रा' कहते हैं।

अब संकुचित कंठ से घर्षण करते हुए, रगड़ते हुए सांस को दोनों नासिका छिद्रों से धीरे-धीरे अन्दर खींचिए और छाती में भरिए। साँस को अंदर भरते समय कंठ से खुर्राटे की सी ध्वनि निकालिए। यह ध्वनि मंद गति से और बिना रुकावट के, अबाध होनी चाहिए। छाती को खूब फूलाइए। कुछ देर कुम्भक लगाइए।

अब दाहिने नासिका-छिद्र को दाएँ हाथ के अंगूठे से दबाइए। पुनः कंठ में संकोचन कीजिए और खुर्राटे की ध्वनि करते हुए, बाएँ नासिका-छिद्र से धीरे-धीरे रेचक कीजिए। साँस को बाहर निकालिए। रेचक आप बाएँ नासिका-छिद्र की बजाय दोनों नासिका छिद्रों से भी कर सकते हैं।

इस प्रकार उज्जाई प्राणायाम का एक चक्र पूरा हो गया। आरम्भ में पाँच चक्र से शुरू कीजिए। धीरे-धीरे यथाशक्ति बढ़ाते जाइए।

विशेष :—

1. कंठ को संकुचित करना, सिकोड़ना और खुर्राटे की ध्वनि निकालना सरल नहीं है। अभ्यास कीजिए। निरंतर अभ्यास करने से एक दिन आएगा कि

आप सफल हो जाएंगे। फिर भी बहुत अच्छा हो कुछ दिन किसी अनुभवी जानकार साधक के निर्देशन में अभ्यास करें।

2. पूरक तथा रेचक करते समय ऐसा महसूस करें कि पूरक-रेचक नासिका से न करके गले से कर रहे हैं।

3. खुर्राटे की ध्वनि का अभिप्राय यह है कि आपने सोते हुए छोटे बच्चे अथवा कुछ लोगों को सोते समय कंठ से तथा नाक से आवाज निकालते हुए सुना होगा। उसी आवाज को खुर्राटे कहते हैं।

   दो कुत्ते जब आमने-सामने होते हैं तो वे भौंकते कम हैं, गुर्राते (गररर.....) अधिक हैं। उस गर्राने की आवाज को भी खर्राटे कहते हैं। खुर्राटे की ध्वनि को कुछ साधन सूं-सूं की ध्वनि भी कहते हैं।

4. उज्जाई प्राणायाम को अनेक साधक अपनी शक्ति और आवश्यकतानुसार 15-20 मिनट भी करते हैं।

5. उज्जाई प्राणायाम का अभ्यास खड़े होकर अथवा चलते हुए भी किया जा सकता है।

लाभ :—

उज्जाई प्राणायाम का कंठ, फेफड़ों और हृदय पर महत्त्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है। इस प्राणायाम के साधक अथवा साधिकाएँ नाक, कान, गले के रोग, टान्सल, सर्दी, जुकाम, खांसी, बलगम, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, क्षय रोग, आमवात, जलोदर (पेट में पानी भरना) आदि रोगों से बचे रहते हैं। बुढ़ापा उनके निकट नहीं आता। जिन्हें इनमें से कोई रोग हो जाए तो इसके अभ्यास से वह रोग दूर भी हो सकता है।

5. शीतली प्राणायाम

नाम :—

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में शीतलता (ठंडक) आ जाती है। इसीलिए इस प्राणायाम को 'शीतली प्राणायाम' कहते हैं।

विधि :—

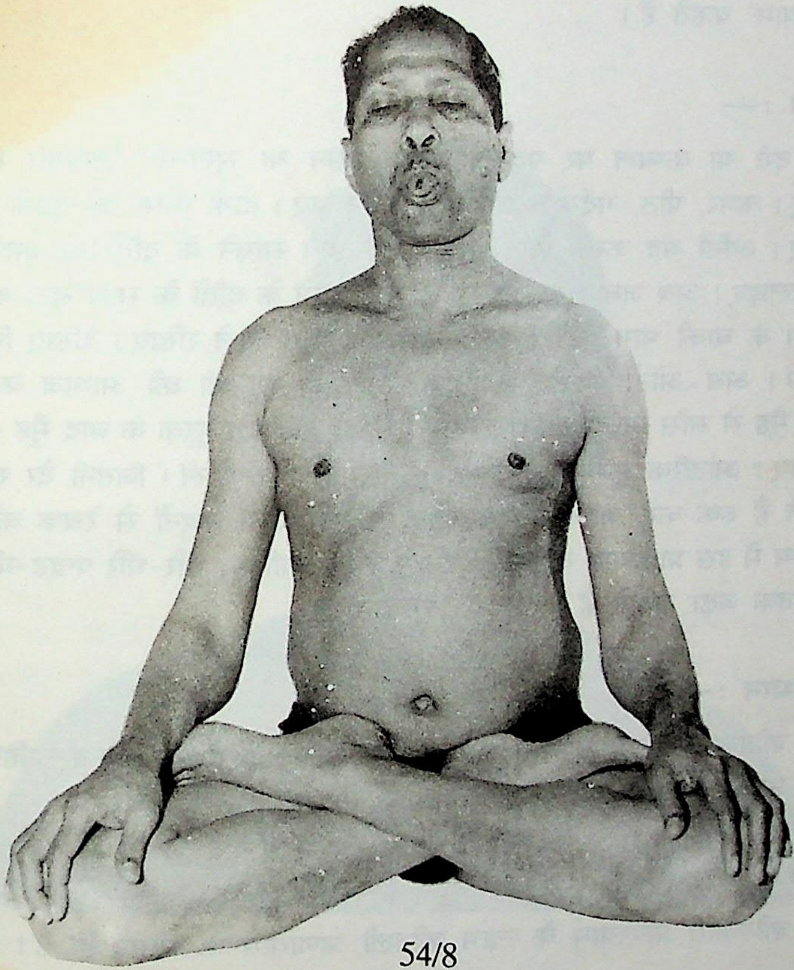
दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगाकर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ सीधी रखिए। दोनों हाथों को ज्ञानमुद्रा के समान घुटनों पर रखें। आँखें बंद करके शांत भाव से बैठिए। आरम्भ में दोनों नथुनों द्वारा रेचक कीजिए। अब जबान को बाहर निकालिए। दोनों किनारों को ऊपर की ओर उठा कर मोड़िए। गोल करके नली के समान बनाइए। इस प्रकार जबान की आकृति कौए की चोंच के समान बन जावेगी। चित्र 54/8 को देखिए। अब जबान की इस नलकी में से धीरे-धीरे पूरक कीजिए। गहरी और लम्बी साँस द्वारा, पेट में कंठ तक वायु भर लीजिए। अब जबान को अंदर करके, मुँह बंद कर लीजिए। कुम्भक लगाइए। जितनी देर सरलतापूर्वक कुम्भक लगा सकते हैं, लगाइए। अंत में दोनों नथुनों से रेचक करके, आराम कीजिए। आरम्भ में तीन बार दोहराइए। धीरे-धीरे पन्द्रह-बीस बार तक बढ़ा सकते हैं।

सावधान :—

शीतली प्राणायाम गर्मी के मौसम में करना चाहिए। सर्दी में नहीं करना चाहिए। कफ-प्रकृति वालों को भी यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

लाभ :—

शीतली प्राणायाम उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए बहुत महत्त्वपूर्ण है। यह अजीर्ण और पित्तविकार में लाभ करता है। शरीर में शीतलता, शक्ति और कान्ति उत्पन्न करता है। आँखों और चर्म के रोगों में भी लाभप्रद है। मुँह में छाले पड़ जावें, जबान खुश्क हो जावे या जबान फटती हो तो हितकर है। गले के रोगों, टाँसल आदि में यह आराम देता है। प्यास को शांत करने और क्रोधी स्वभाव को ठंडा करने में उपयोगी है।



54/8

6. शीतकारी प्राणायाम

नाम :—

इस प्राणायाम के अभ्यास से शी-शी की आवाज होती है। शरीर में शीत (ठंड) पैदा होती है। इसीलिए इस प्राणायाम को 'शीतकारी प्राणायाम' कहते हैं।

विधि :—

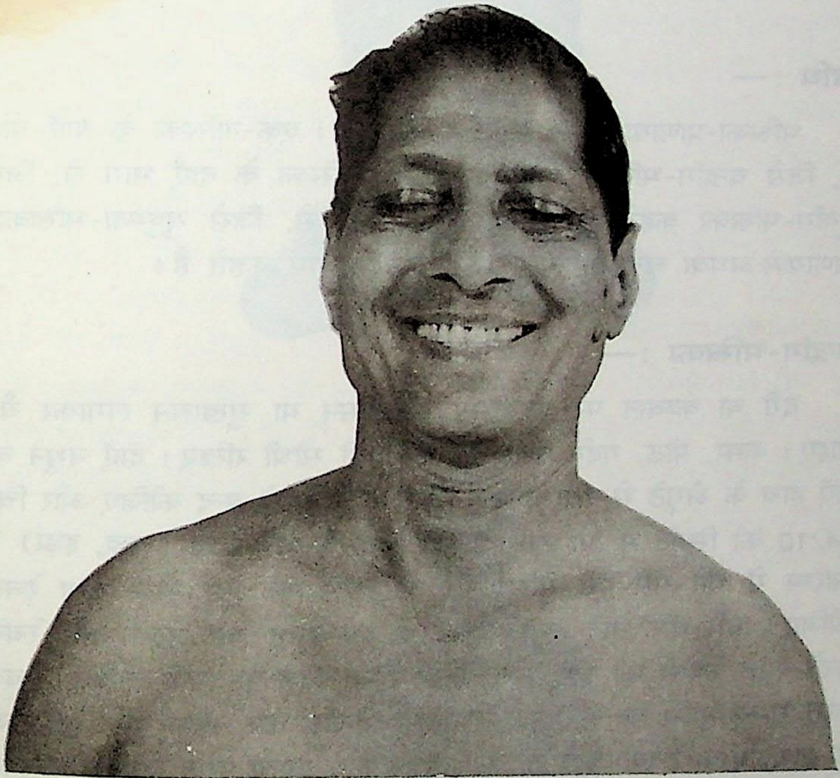
दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगाकर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ सीधी रखिए। दोनों हाथों को घुटनों पर रखिए। आँखें बंद करके शांत भाव से बैठिए। सामने के दाँतों को आपस में मिलाइए। अब जबान के अग्र भाग को सामने के दाँतों के साथ सटा कर, जबान के बाकी भाग को तालु से लगाइए। ओंठ खुले रखिए। देखिए चित्र 54/9। अब ओंठों के दाईं तथा बाईं ओर से शी-शी की आवाज करते हुए, मुँह से साँस अन्दर खींचिए अर्थात् पूरक कीजिए। पूरक के बाद मुँह बंद कीजिए। आंतरिक कुम्भक लगाकर जालंधर-बंध लगा लें। जितनी देर रुक सकते हैं रुक कर, जालंधर-बंध खोल दें और दोनों नथुनों से रेचक करें। आरम्भ में इस प्राणायाम को भी तीन बार करना चाहिए। धीरे-धीरे पन्द्रह-बीस बार तक बढ़ा सकते हैं।

सावधान :—

शीतकारी प्राणायाम गर्मी में करना चाहिए। सर्दी में नहीं करना चाहिए। कफ-प्रकृति वालों को भी यह प्राणायाम नहीं करना चाहिए।

लाभ :—

शीतकारी प्राणायाम के लाभ शीतली प्राणायाम के समान ही हैं।



54/9

7. भस्त्रिका-प्राणायाम

नाम :—

'भस्त्रिका' का अर्थ है 'धौंकनी'। धौंकनी आग सुलगाने और उसे तेज करने के लिए चमड़े की बनी 'भाथी' को कहते हैं। धौंकनी प्रायः लोहार के पास होती है। इस प्राणायाम में श्वास बिल्कुल धौंकनी की तरह चलने लगता है। इसीलिए इस प्राणायाम को 'भस्त्रिका-प्राणायाम' कहते हैं।

विधि :—

भस्त्रिका-प्राणायाम तीन प्रकार से होता है। एक-नासिका के बाएँ भाग से, जिसे चन्द्रांग-भस्त्रिका कहते हैं। दूसरे-नासिका के दाएँ भाग से, जिसे सूर्यांग-भस्त्रिका कहते हैं। तीसरे-दोनों नथुनों से, जिसे सुषुम्णा-भस्त्रिका-प्राणायाम अथवा चन्द्रांग-सूर्यांग-भस्त्रिका प्राणायाम कहते हैं।

चन्द्रांग-भस्त्रिका :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगाकर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ की हड्डी सीधी रखिए। दाएँ नथुने को दाएँ हाथ के अँगूठे से दबा कर बन्द कीजिए। आँखें बन्द कीजिए और चित्र 54/10 की स्थिति में आ जाइए। अब नाक के बाएँ छिद्र (चन्द्र, इड़ा) से आरम्भ में धीरे-धीरे पूरी साँस लेते और निकालते हुए पूरक तथा रेचक कीजिए। धीरे-धीरे गति बढ़ाते जाइए। दस-बारह बार पूरक और रेचक करते-करते श्वास की गति धौंकनी के समान तेज हो जानी चाहिए। रेचक करते समय नाभि पर चोट मारिए। बीस-पच्चीस बार, बिना रुके, पूरी तेजी के साथ, पूरक-रेचक करने के बाद, एक गहरा लम्बा पूरक करके, आंतरिक कुम्भक लगाइए। सरलतापूर्वक जितनी देर कुम्भक लगा सकते हैं, लगाइए। धीरे-धीरे कुम्भक की अवधि को बढ़ाइए। अब दाएँ हाथ की अनामिका अँगुली से नाक के बाएँ छिद्र को दबा कर, दाएँ छिद्र से श्वास को बाहर निकाल दें। कुछ देर आराम करके पुनः दोहरा सकते हैं।

54/10

54/11

सूर्यांग-भस्त्रिका :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन में बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन, रीढ़ सीधी रखिए। नाक के बाएँ छिद्र को दाएँ हाथ की अनामिका से दबा कर बन्द कीजिए। आँखें बंद करके चित्र 54/11 की स्थिति में आ जाइए। अब नासिका के दाएँ छिद्र (सूर्य, पिंगला) से आरम्भ में, धीरे-धीरे पूरी साँस लेते और छोड़ते हुए पूरक तथा रेचक कीजिए। धीरे-धीरे गति को बढ़ाते जाइए। दस-बारह बार पूरक-रेचक करते-करते श्वास की गति धौंकनी के समान तेज हो जानी चाहिए। रेचक करते समय नाभि पर चोट मारिए, बीस-पच्चीस बार बिना रुके, पूरी तेजी के साथ, पूरक-रेचक करने के बाद, एक गहरा और लम्बा पूरक करके आंतरिक कुम्भक लगाइए। सरलतापूर्वक जितनी देर कुम्भक लगा सकते हैं, लगाइए। धीरे-धीरे कुम्भक का समय बढ़ाइए। अब दाएँ हाथ के अँगूठे से नासिका के दाएँ छिद्र को दबाकर, बाएँ छिद्र से श्वास को बाहर निकाल दें। कुछ देर आराम करके पुनः दोहरा लीजिए।

चन्द्रांग-सूर्यांग-भस्त्रिका :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या सुखासन लगाकर बैठ जाइए। कमर, पीठ, गर्दन तथा रीढ़ की हड्डी सीधी रहेगी। दोनों हाथ ज्ञानमुद्रा की अवस्था में दोनों घुटनों पर रख लीजिए। आँखें बंद कीजिए। अब दोनों नासिकाओं से आरम्भ में धीरे-धीरे पूरी साँस लेते और निकालते हुए पूरक तथा रेचक कीजिए। धीरे-धीरे गति को बढ़ाते जाइए। दस-बारह बार पूरक रेचक करते-करते, श्वास की गति धौंकनी के समान तेज हो जानी चाहिए। रेचक करते समय नाभि पर चोट मारिए। बीस-पच्चीस बार, बिना रुके, पूरी तेजी के साथ, पूरक-रेचक करने के बाद, एक गहरा और लम्बा पूरक करके, आंतरिक कुम्भक लगाइए। सरलतापूर्वक जितनी देर रुक सकते हैं, रुकिए। धीरे-धीरे कुम्भक का समय बढ़ाइए। अब दोनों छिद्रों से श्वास बाहर निकाल कर कुछ देर आराम कीजिए। इसे पुनः दोहरा सकते हैं।

विशेष :—

भस्त्रिका-प्राणायाम गर्मी में नहीं करना चाहिए। सर्दी में एक समय में प्रतिदिन पाँच बार तक चन्द्रांग-सूर्यांग-भस्त्रिका को दोहरा सकते हैं। यदि

चन्द्रांग और सूर्यांग का अलग-अलग अभ्यास करना हो, तो दोनों को तीन-तीन बार दोहरा सकते हैं। कुछ साधकों का यह भी कहना है कि सर्दी में सूर्यांग, गर्मी में चन्द्रांग और बरसात में चन्द्रांग-सूर्यांग-भस्त्रिका का अभ्यास करना चाहिए।

सावधान :—

यदि हृदय कमजोर हो, फेफड़े निर्बल हों, रक्तचाप का रोग हो, आँखों के सामने अँधेरा आता हो, चक्कर आते हों या शरीर अस्वस्थ हो तो ऐसी दशा में भस्त्रिका-प्राणायाम नहीं करना चाहिए। साधारणतः स्वस्थ व्यक्तियों को इसका अभ्यास करना चाहिए। जिन दिनों भस्त्रिका-प्राणायाम का अभ्यास किया जाये, उन दिनों आवश्यकतानुसार घी, दूध, मक्खन आदि का सेवन अवश्य करना चाहिए। ऐसा न करने पर छाती और कंठ की पीड़ा हो सकती है, थूक में खून आ सकता है, फुफ्फसों को हानि पहुँच सकती है, खाँसी और साँस की बीमारी हो सकती है। अतः कमजोर व्यक्तियों को अधिक मात्रा में यह नहीं करना चाहिए। नाक में कोई रुकावट हो तो उसे जल-नेति करके साफ कर लेना चाहिए।

लाभ :—

भस्त्रिका-प्राणायाम एक महत्त्वपूर्ण प्राणायाम है। इसके अभ्यास से पेट की बढ़ी हुई चर्बी कम हो जाती है। मुटापा दूर हो जाता है। सुस्ती और आलस्य दूर हो जाता है। जठराग्नि तेज हो जाती है। सारे शरीर में उष्णता बढ़ जाती है। शक्ति का संचार होता है। यह प्राणायाम कफ को सुखाता है। इससे दमा और श्वास के रोग दूर होते हैं। कमजोर फेफड़े पुनः शक्तिशाली हो जाते हैं। इसके अभ्यास से शरीर को आक्सीजन खूब मिलती है और कार्बन भी काफी मात्रा में बाहर निकलती है; इसलिए रक्त शुद्ध हो जाता है। रक्त संचार में तेजी आ जाती है। स्नायु-मण्डल तथा मस्तिष्क बलवान बनते हैं और शक्ति बढ़ती है।

8. भ्रामरी-प्राणायाम

नाम :—

'भ्रामरी' का अर्थ है 'भ्रमर की आवाज', 'भ्रमर का गुंजन'। भ्रमर कहते हैं 'भँवरे' को। अतः भ्रामरी का अर्थ हुआ भँवरे का-सा गुंजन। इस प्राणायाम में रेचक करते समय भ्रमर के समान गुंजन की आवाज निकलती है। इसलिए इस प्राणायाम को 'भ्रामरी' कहते हैं।

विधि :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन, सिद्धासन या जिस आसन में भी आप सरलतापूर्वक बैठ सकते हैं, बैठ जाइए। कमर, पीठ, रीढ़ की हड्डी और गर्दन सीधी रहे। शान्त भाव से सामान्य गति से श्वास-प्रश्वास लीजिए। अब दोनों हाथों की तर्जनी अँगुलियों से दोनों कानों को बन्द कर लीजिए। कोहनियों को कंधों के बराबर ऊँचा उठा कर चित्र 54/12 की स्थिति में आ जाइए। अब श्वास को धीरे-धीरे अन्दर खेंचते हुए पूरक कीजिए और फेफड़ों को पूरी तरह भर लीजिए। कुछ क्षण कुम्भक कीजिए। अब कंठ में तथा दोनों नासिका-पुटों में भँवरे के गुंजन के समान मधुर, सुरीली आवाज करते हुए धीरे-धीरे रेचक कीजिए। पूरी साँस बाहर निकालने तक बराबर गुंजन करते रहें। रेचक को यथाशक्ति लम्बा करते जाएँ। रेचक नाक द्वारा ही करें। गुंजन एवं रेचक करते समय मुँह बंद रखें। जबान को उसके स्थान पर ही रखें। श्वास और गुंजन की आवाज पर ध्यान लगाएँ। गुँजन की आवाज को बराबर सुनते रहें। गुंजन की लय-आवाज लगातार एक समान होनी चाहिए। बीच-बीच में न हल्की को, न भारी हो और न ही बीच में टूटने पावे। पूरे रेचक के बाद कुछ क्षण बाह्य कुम्भक करके पुनः दोहरावें। आरम्भ में एक बार करें। धीरे-धीरे बढ़ाकर बीस बार तक दोहरा सकते हैं।

विशेष :—

भ्रामरी प्राणायाम बहुत सरल है। यह प्राणायाम एकांत स्थान और शांत वातावरण में बैठकर करना चाहिए। इसलिए इस प्राणायाम के लिए रात्रि अथवा बहुत सवेरे का समय उत्तम है।

लाभ :—

भ्रामरी प्राणायाम के अभ्यास से वाणी तथा स्वर में मधुरता और सुरीलापन आ जाता है। गले के रोग नष्ट हो जाते हैं। गले के अवयव सशक्त होते हैं। ध्यान एकाग्र करने में सहायता मिलती है और शान्ति प्राप्त होती है।

54/12

अग्निसार-क्रिया

नाम :—

इस क्रिया के अभ्यास से पेट में बहुत शीघ्र अग्नि प्रज्वलित हो जाती है। सारे शरीर में पसीना आ जाता है। इसीलिए इस क्रिया को 'अग्निसार-क्रिया' कहते हैं।

विधि :—

अग्निसार-क्रिया का अभ्यास करने के लिए दरी अथवा कम्बल पर वज्रासन लगा कर बैठ जाइए। दोनों घुटनों को चौड़ा कर लीजिए। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर जमा लीजिए। अब पूरक करके साँस को अन्दर भरिए तथा भरे हुए श्वास को रेचक करके बाहर निकालते हुए, पेट को चित्र 55/1 के अनुसार अन्दर की ओर पिचकाइए और बाह्य कुम्भक लगाइए।

अब बाह्य कुम्भक लगाए हुए ही, पेट को चित्र 55/2 के अनुसार, बाहर की ओर फुलाइए तथा अन्दर की ओर पिचकाइए। एक बार कुम्भक लगने पर आठ से बीस बार तक पेट को फुलाया तथा पिचकाया जा सकता है। इस प्रकार बाह्य कुम्भक लगा कर पेट को फुलाने और पिचकाने को अग्निसार-क्रिया कहते हैं। एक बार कुम्भक लगा कर जितनी बार सरलतापूर्वक पेट को फुला तथा पिचका सकते हैं, वह एक चक्र (राउण्ड) कहलाता है। इस प्रकार तीन से पाँच बार कुम्भक लगा अभ्यास करना चाहिए।

अग्निसार-क्रिया को खड़े होकर भी कर सकते हैं। दोनों पैरों के बीच में लगभग आधा मीटर का फासला रख कर सीधे खड़े हो जाइए। अब थोड़ा आगे की ओर झुककर, दोनों हाथों को दोनों घुटनों से थोड़ा ऊपर, दोनों जांघों पर जमा लीजिए। अब पूरक करते हुए साँस को अन्दर भरिए। अन्दर भरी हुई साँस को रेचक द्वारा पूरी तरह से बाहर निकालते हुए, पेट को अन्दर की ओर पिचकाइए तथा बाह्य कुम्भक लगाइए। कुम्भक लगाए हुए ही पेट को बाहर की ओर फुलाइए तथा अन्दर की ओर पिचकाइए। एक बार कुम्भक लगाकर यथाशक्ति आठ से बीस बार तक पेट को फुलाइए तथा पिचकाइए। यह एक चक्र (राउण्ड) हुआ। इस प्रकार तीन से पाँच चक्र करें।

लाभ :—

अग्निसार-क्रिया के अभ्यास से पेट की बढ़ी हुई चर्बी कम हो जाती है। पेट नर्म हो जाता है। पेट के अनेक रोग दूर हो जाते हैं। भूख खूब लगती है। उड्डियान बंध साधने में सरलता हो जाती है।

55/1

55/2

नाम :—

'बन्ध' का अर्थ है 'बाँधना'। बन्ध के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक शक्तियों को बाँधने में सहायता मिलती है। मुख्य बन्ध तीन होते हैं। जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध और मूल बन्ध। इन तीनों बन्धों के योग को महाबन्ध कहते हैं।

जालन्धर-बन्ध :—

गले की पेशियों का संकोच करके, ठोड़ी को छाती से चित्र 56/1 के अनुसार सटा लेने से जालन्धर-बन्ध लगता है।

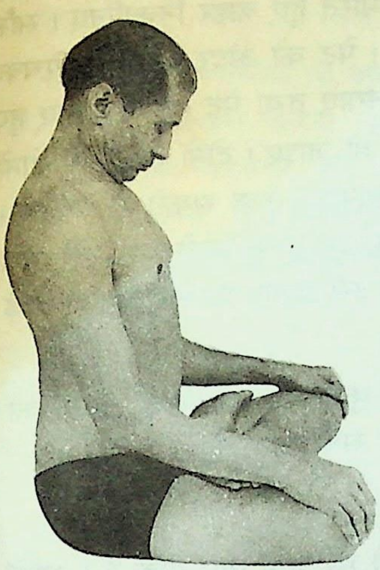
लाभ :—

जालन्धर-बन्ध लगाने से कुम्भक का समय बढ़ाने में सहायता मिलती है। गले के रोगों में आराम पहुँचता है।

उड्डियान बन्ध :—

उड्डियान बन्ध का अभ्यास करने के लिए दरी या कम्बल पर पद्मासन लगाकर बैठ जाइए। दोनों हाथों को दोनों घुटनों पर जमाइए। घुटनों को दृढ़तापूर्वक दबाइए। अब पूरक करते हुए साँस को अंदर भरिए। फिर रेचक द्वारा सारे श्वास को बाहर निकाल दीजिए। बाह्य कुम्भक लगाइए। पेट को अन्दर की ओर इतना पिचकाइए कि वह कमर में जा लगे। साथ ही छाती को ऊपर की ओर उठाते हुए पूरी तरह फुला लीजिए। चित्र 56/2 के अनुसार जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं, रुकिए। अन्त में धीरे-धीरे पेट को ढीला छोड़ दीजिए। पूरक करते हुए धीरे-धीरे श्वास को अन्दर भर लीजिए। यह उड्डियान बन्ध कहलाता है।

उड्डियान बन्ध को खड़े होकर भी कर सकते हैं। खड़े होकर करने के लिए, दोनों पैरों के बीच में लगभग तीस सेंटीमीटर (एक फुट) का फासला रखते हुए, सीधे खड़े हो जाइए। दोनों हाथों को दोनों कुल्हों पर इस प्रकार रखें कि चारों अँगुलियाँ आपस में सटी हुई, सामने की ओर रहें। अँगूठे पीछे की ओर रहें। अब पूरक करते हुए साँस को अन्दर भरिए। अब चित्र 56/3



56/1

56/2

56/3

56/4

56/5

के अनुसार, सामने झुकते हुए रेचक द्वारा साँस को बाहर निकालिए। रेचक नाक द्वारा अथवा मुँह द्वारा कीजिए। यदि मुँह द्वारा रेचक करें तो दोनों औंठों को चोंच के समान बना कर, साँस को फूंक मारते हुए बाहर निकालिए। साँस को बाहर निकाल कर बाह्य कुम्भक लगाइए। पेट को अंदर की ओर पिचका कर, कमर से लगाइए। अब बाह्य कुम्भक लगाए तथा पेट को पिचकाए हुए धीरे-धीरे चित्र 56/4 के अनुसार, सीधे खड़े हो जाइए। दोनों हाथों को दोनों जंघाओं पर जमा लीजिए। जितनी देर सरलतापूर्वक रुक सकते हैं रुकिए। अन्त में धीरे-धीरे पेट को ढीला छोड़कर, नाक द्वारा पूरक करते हुए, धीरे-धीरे साँस को अन्दर लें। यह एक चक्र पूरा हुआ। इस प्रकार बैठकर अथवा खड़े होकर तीन से पाँच चक्र तक अभ्यास करें।

उड्डियान बंध का अभ्यास करने से पूर्व कुछ देर अग्निसार-क्रिया का अभ्यास करने से उड्डियान बंध सरलतापूर्वक सध जाता है।

लाभ :—

उड्डियान बन्ध के अभ्यास से पेट पर बढ़ी हुई चर्बी कम होती है। आँतों के रोग, कब्ज, पेट के अन्य रोग और गुर्दों (किडनी) के विकारों में लाभ होता है। नौलि-क्रिया साधने में सरलता होती है।

मूल-बन्ध :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन लगाकर बैठ जाइए। गुदा (मल द्वार) को ऊपर की ओर खींच कर, संकोचन कीजिए। यह मूल-बन्ध कहलाता है।

लाभ :—

मूल-बन्ध के अभ्यास से आँतों की बीमारी और बवासीर में लाभ होता है। मल-मूत्र के रोगों में भी लाभ होता है। यह भूख को बढ़ाता है।

महाबन्ध :—

दरी या कम्बल पर पद्मासन लगा कर बैठ जाइए। आँखें बंद कीजिए। अब चित्र 56/5 के अनुसार जालन्धर, उड्डियान और मूल-बन्ध एक साथ लगाइए। यह महाबन्ध कहलाता है।

लाभ :—

इससे तीनों बन्धों के लाभ एक साथ प्राप्त होते हैं।

एक महिला साधिका के अनुसार, महिलाओं के लिए उड्डियान बन्ध एवं महाबन्ध का अभ्यास करना बहुत उपयोगी है। उनके मासिक धर्म की अन्यमत्ता अथवा गड़बड़ी जैसे मासिक धर्म का समय पर न आना, जल्दी आना, देर से आना, कम श्राव होना, अधिक श्राव होना, कष्टप्रद होना आदि रोगों में लाभ पहुँचाता है। साथ ही गर्भाशय की गड़बड़ को भी दूर करता है।

विभिन्न प्रकार से किए जाने वाले आसन

पीठ के बल लेट कर किए जाने वाले आसनः

शवासन, उत्तानपादासन, नौकासन, पवन-मुक्तासन, हलासन, पूर्वोत्तानासन, चक्रासन।

पेट के बल लेट कर किए जाने वाले आसनः

भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन।

बैठ कर किए जाने वाले आसनः

सुखासन, सिद्धासन, पद्मासन, बद्ध-पद्मासन, योग-मुद्रा, बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा, वज्रासन, वज्रासन-योग-मुद्रा, तुला-आसन, कुक्कुटासन, गर्भासन, गोमुखासन, गोरक्षासन, धनुराकर्षण-आसन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, एकपाद-स्कंधासन, कूर्मासन, सिंहासन।

सामने की ओर झुक कर किए जाने वाले आसनः

योग-मुद्रासन, बद्ध-पद्मासन-योग-मुद्रा, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, कूर्मासन, पाद-हस्तासन।

पीछे की ओर झुक कर किए जाने वाले आसनः

सुप्त वज्रासन, मत्स्यासन, उष्ट्रासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन।

सिर के बल उल्टे किए जाने वाले आसनः

सर्वांगासन, हलासन, शीर्षासन।

खड़े होकर किए जाने वाले आसनः

ध्रुवासन, वातायनासन, गरुड़ासन, हस्त-पादांगुठासन, पाद-हस्तासन, कोणासन, उत्कटासन, ताड़ासन, सूर्य-नमस्कार आसन।

विभिन्न अंगों पर प्रभाव डालने वाले आसन

ध्यान करने के लिए आसनः

सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन।

शिथिलीकरण के लिए आसनः

शवासन।

उदर (पेट) को प्रभावित करने वाले आसनः

अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, पवन-मुक्तासन, उत्तानपादासन, नौकासन, मत्स्यासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, मयूरासन, अग्नि-सार क्रिया, उड्डियान-बंध।

मेरुदण्ड को प्रभावित करने वाले आसनः

(1) **मेरुदण्ड पर झुक कर खिंचाव उत्पन्न करने वाले आसनः**
योग-मुद्रासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, पूर्वोत्तानासन, पाद-हस्तासन।

(2) **मेरुदण्ड पर पीछे की ओर झुक कर दबाव डालने वाले आसनः**
सुप्त वज्रासन, उष्ट्रासन, चक्रासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन।

(3) **मेरुदण्ड में बगलों से खिंचाव देने वाले आसनः**
कोणासन।

(4) **मेरुदण्ड में मरोड़ देने वाले आसनः**
अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, चक्रासन।

नाभि से ऊपर वाले भाग को प्रभावित करने वाले आसनः

भुजंगासन।

नाभि से नीचे वाले भाग को प्रभावित करने वाले आसनः

पद्मासन, शलभासन।

बगलों को प्रभावित करने वाले आसनः

कोणासन।

भुजाओं को प्रभावित करने वाले आसनः

तुलासन, कुक्कुटासन, वकासन, चक्रासन, नाभि-दर्शनासन, भुजंगासन, धनुरासन, मयूरासन।

टाँगों को प्रभावित करने वाले आसनः

पद्मासन, बद्ध-पद्मासन, वज्रासन, सुप्त वज्रासन, अर्ध-मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तानासन, हलासन, चक्रासन, शलभासन, धनुरासन, ध्रुवासन, पाद्-हस्तासन, कोणासन, उत्कटासन, गरूड़ासन, ताड़ासन, सूर्य-नमस्कार आसन।

संतुलन बनाने वाले आसनः

तुला-आसन, कुक्कुटासन, गर्भासन, वकासन, नौकासन, मयूरासन, ध्रुवासन, वातायनासन, गरूड़ासन, हस्त-पादांगुष्ठासन, ताड़ासन।

एक बार में कितने आसन सीखने अथवा करने चाहिएँ?

किसी रोग के निवारणार्थ यदि हम योगासन का अभ्यास करते हैं तो उस रोग से संबंधित 4-6 आसन करने ही पर्याप्त होंगे। सामान्य स्वास्थ्य वाले व्यक्ति को स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन 10 से 20 आसनों तक का अभ्यास करना ही पर्याप्त है। नीचे आसनों के तीन अभ्यास क्रम दिए जा रहे हैं :—

अभ्यास-क्रम एक	अभ्यास-क्रम दो	अभ्यास-क्रम तीन
1. शवासन	1. शवासन	1. शवासन
2. उत्तानपादासन	2. पद्मासन	2. बद्धपद्मासन
3. नौकासन	3. सिद्धासन	3. बद्धपद्मासन-योग मुद्रा
4. पवनमुक्तासन	4. पश्चिमोत्तानासन	4. गोमुखासन
5. भुजंगासन	5. चक्रासन	5. उत्तानपादासन
6. शल्भासन	6. सुप्तवज्रासन	6. पवनमुक्तासन
7. सुखासन	7. पवनमुक्तासन	7. धनुरासन
8. जानुशिरासन	8. हलासन	8. अर्धमत्स्येन्द्रासन
9. वज्रासन	9. उष्ट्रासन	9. पश्चिमोत्तानासन
10. नाभि दर्शन आसन	10. धनुरासन	10. चक्रासन
11. ताड़ासन	11. पादहस्तासन	11. सुप्त वज्रासन
12. शवासन	12. कोणासन	12. वज्रासन-योग-मुद्रा
नाड़ी शोधन प्राणायाम	13. ध्रुवासन	13. मयूरासन
भ्रामरी प्राणायाम	14. शीर्षासन	14. हलासन
	15. ताड़ासन	15. उष्ट्रासन
	कपाल भाति	16. सर्वांगासन
	अग्नि-सार क्रिया	17. मत्स्यासन
	नाड़ीशोधन प्राणायाम	18. शीर्षासन
	भस्त्रिका अथवा	

शीतली प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम

19. ताड़ासन

उड्डियान बन्ध

महाबंध

कपाल भाति

नाड़ी शोधन प्राणायाम

सूर्य भेदी अथवा

चन्द्रमा भेदी प्राणायाम

भस्त्रिका अथवा

शीतली प्राणायाम

भ्रामरी प्राणायाम

Each Soul is Potentially Divine. The Goal is to Manifest this DIVINITY within

1. योगासन का अभ्यास आरम्भ करने के लिए आरम्भ में एक सप्ताह अथवा दो सप्ताह तक 'अभ्यास-क्रम एक' का अभ्यास नियमित रूप से करना चाहिए।
2. दो सप्ताह के बाद 'अभ्यास-क्रम दो' में दिए हुए आसनों का अभ्यास भी दो-तीन सप्ताह तक करना चाहिए।
3. अभ्यास-क्रम एक तथा दो में दिए गए आसनों का अभ्यास हो जाने के बाद हमें 'अभ्यास-क्रम तीन' में दिए हुए आसनों का अभ्यास करना चाहिए।
4. पुस्तक में दिए हुए सब आसनों का अभ्यास एक साथ नहीं करना चाहिए। ऊपर दिए गए तीनों वर्गों के आसनों का धीरे-धीरे अभ्यास हो जाने के बाद आप अपने दैनिक अभ्यास में किसी भी अभ्यस्त आसन को छोड़ कर कोई भी नया आसन जोड़ सकते हैं।

कौन-सा आसन कितनी देर तक करना चाहिए और कितनी बार उसे दोहराना चाहिए?

1. जिन योग-आसनों को आप कुम्भक लगा कर अर्थात् साँस रोक कर करते हैं, उन्हें जितनी देर तक सरलतापूर्वक साँस रोक सकते हैं, उतनी ही देर तक करना चाहिए।

2. जिन योग-आसनों को आप कुम्भक लगा कर करते हैं, उन्हें सामान्यतया तीन बार दोहराना अर्थात् पुनरावृत्ति करना पर्याप्त है। किसी भी आसन को पाँच बार से अधिक नहीं दोहराना चाहिए।

3. ज़िन आसनों को आप श्वास-प्रश्वास की सामान्य गति से करते हैं, उन आसनों को एक बार में एक मिनट तक करना पर्याप्त है। यदि आप चाहें तो इन आसनों को आप दूसरी बार भी दोहरा सकते हैं परन्तु तीन बार से अधिक नहीं दोहराना चाहिए।

4. शीर्ष आसन को धीरे-धीरे आप एक बार में पाँच मिनट तक बढ़ा सकते हैं। इसे दोहराने की आवश्यकता नहीं है।

5. सर्वांग आसन को धीरे-धीरे एक बार में पाँच मिनट तक बढ़ा सकते हैं। इसे भी दोहराने की आवश्यकता नहीं है।

6. प्रायः सभी योग आसनों के साथ बता दिया गया है कि आसन को एक बार में कितनी देर किया जाये और कितनी बार दोहराया जाए।

योगासन कितनी देर करने चाहिएँ?

प्रातःकाल के समय यदि आपके पास बहुत कम समय है तो कम-से-कम 15 मिनट योगासन अवश्य करने चाहिएँ। यदि आपके पास पर्याप्त समय है तो अधिक-से-अधिक एक घण्टा योगासन करने चाहिएँ। साधारणतः 40 से 50 मिनट तक प्रातःकाल के समय योगासन करने पर्याप्त हैं।

वे अभ्यासी जो प्रातःकाल और सायंकाल दोनों समय अभ्यास करते हैं, उन्हें प्रातःकाल 40 मिनट तथा सायंकाल 30 मिनट योगासन करने पर्याप्त हैं। दिल्ली जैसे स्थान पर जब मई-जून में बहुत अधिक गर्मी पड़ती है तो ऐसे गर्म मौसम में 30-40 मिनट ही योगासन करने पर्याप्त हैं।

110301

कौन-सा योगासन पहले और कौन-सा योगासन बाद में करना चाहिए?

साधारणतः तो कोई भी योगासन पहले और कोई भी उसके बाद किया जा सकता है। पर कुछ आसन ऐसे अवश्य हैं जिन्हें करने के बाद एक नियत आसन अवश्य करना चाहिए।

1. सबसे पहले **शवासन** करना चाहिए।
2. कोई भी आसन करने के बाद कुछ क्षण शवासन कर सकते हैं।
3. सब आसन समाप्त करने के बाद अंत में शवासन करना चाहिए।
4. **पश्चिमोत्तानासन** करने के बाद **'चक्रासन'** अथवा **'सुप्तवज्रासन'** करना चाहिए।
5. **हलासन** करने के बाद **'उष्ट्रासन'** करना चाहिए।
6. **सर्वांगासन** करने के बाद **'मत्स्यासन'** करना चाहिए।
7. **भुजंगासन** करने के बाद **'शलभासन'** करना चाहिए।
8. **शीर्षासन** करने के बाद **'ताड़ासन'** करना चाहिए।

पुस्तकालय

GURUKUL KANGRI LIBRARY

Signature Date

Rz 12-5-97

Rz 13-5-97

Any other Rz 12-5-97

Checked

Recommended By

132 12-2-05

Entered in Database

Signature with Date